В. ХОДЖИЕВ

1000 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ДОМОХОЗЯЕК



ВАХОБ ХОДЖИЕВ

1000 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ РАБОТНИКОВ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ И ДОМОХОЗЯЕК

Душанбе.
«ИРФОН» 1991

ББК 37.279

Редактор И. Griднев
Художник И. Ганиев

Ходжиев Вахоб

Х 69 1000... полезных советов для работников общепита и домохозяек. Душанбе: «Ирфон», 1991—... стр.

Полезные советы, представленные в книге, являются следствием научных основ и методов обработки, подготовки, приготовления и хранения пищевых продуктов.

Эта книга в какой-то мере поможет вам лучше, более полно использовать продукты питания, сделать пищу вкуснее и, естественно, полезней для здоровья.

Рассчитана на работников общественного питания и на всех, кто готовит пищу дома.

Х $\frac{34030440000 - 153}{501(12) - 90}$ — 90 **ББК**
ISBN5—667—00576—X



ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

У каждого из народов, населяющих нашу страну, есть свои традиции питания. Повседневную пищу их составляют самые различные продукты. Где бы ни жил человек, какие бы блюда ни украшали его стол, пища дает ему энергию для полноценной жизнедеятельности, материал для построения и восстановления тканей тела, биологически активные вещества, регулирующие процессы обмена веществ, формирующие иммунитет организма и его устойчивость против воздействия внешних неблагоприятных факторов. Разумеется, требования к пище зависят прежде всего от условий, в которых живет человек, от рода его занятий, возраста, пола.

К примеру, средняя температура в январе в г. Верхоянске достигает —70°С, а в Ташкенте — около +5°С, одни народы живут в низинах, а другие — высоко в горах. Конечно, потребность в пище и требования к ее составу будут у них разными. Однако независимо от условий жизни, от национальных традиций и привычек необходимо соблюдать определенные требования к структуре рациона, режиму питания и условиям приема пищи. Поэтому мы должны знать:

для чего мы едим,
сколько надо есть,
что надо есть,
как надо есть.

Гармоничное развитие человека, его здоровье, продолжительность жизни тесно связаны с характером питания.

Однообразная пища неполноценна, поскольку при ее потреблении в рационе одних пищевых веществ недостаточно, а другие — в избытке. Это приводит к нарушению обмена веществ, заболеваниям. Расстройства органов пищеварения возникают также и при переедании и несоблюдении режима питания. Вред неправильного питания проявляется постепенно. Поэтому нередко многие люди относятся к вопросу питания с недостаточным вниманием и серьезностью.

К сожалению, еще бытует мнение о том, что правильно питаться — значит есть вкусную пищу и сколько хочешь.

Чтобы питание было действительно полезным, необходимо знать, как его организовать с учетом общих принципов рационального питания, климатических условий и национальных традиций.

С разнообразными продуктами человек получает тысячи веществ, около 100 из которых необходимы для нормальной жизнедеятельности. Это — белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода и др. компоненты пищи. Все они участвуют в обмене веществ, а многие из них

превращаются в структуры человеческого тела, необходимые для образования химических передатчиков нервных импульсов (медиаторов), гормонов, ферментов, регуляторов иммунитета и других соединений, служат источником энергии и обеспечивают в конечном счете все физиологические процессы. Часть пищевых веществ относят к незаменимым факторам питания, поскольку организм нуждается в них постоянно, а обеспечивает себя ими только благодаря правильно подобранной пище. Это — неизменные аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, пищевые волокна, минеральные вещества и витамины. Недостаточное содержание их в повседневном рационе неблагоприятно сказывается на здоровье человека. Их количество в разных продуктах животного (мясо, рыба, молоко, яйца) и растительного происхождения неодинаково. Поэтому полезность тех или иных продуктов а также всего пищевого рациона (состав и количества продуктов, используемых в течение дня) оценивается по содержанию в них пищевых веществ, степени их усвоения и калорийности.

Понятие о пищевой или питательной ценности включает также вкусовые достоинства. Полезная еда — это еда с удовольствием. Поэтому наряду с общими принципами рационального питания необходимо учитывать национальные вкусы и традиции. Однако независимо от этих особенностей рациональное питание должно отвечать семи основным принципам науки о питании.

Первый — соблюдение соответствия между количеством потребляемой с пищей энергии (ее калорийность) и расходом ее на внутренний обмен и мышечную работу. У взрослого человека стабильность нормальной массы тела свидетельствует о соблюдении этого «Золотого правила» рационального питания. Второй — качественная полноценность пищевого рациона, т. е. надлежащий его химический состав, обеспечивающий каждодневную потребность человека в необходимых питательных веществах. При этом рацион должен быть сбалансирован по содержанию основных пищевых веществ с тем, чтобы создать оптимальные условия для их усвоения и обмена веществ. Это предполагает соблюдения в рационе питания определенных пропорций между отдельными компонентами пищи, которые в свою очередь зависят от подбора продуктов, их количества и соотношения в кулинарных рецептурах блюд и меню в целом. Третий — разнообразие пищи за счет использования возможно большего ассортимента продуктов (в том числе пряностей и приправ) и различных способов приготовления. Только при этом организм получает все необходимые компоненты пищи в оптимальных сочетаниях и в количественных соотношениях. Это условие позволяет также обогатить рацион многими биологически активными веществами, повысить целебные свойства пищи. Наряду с этим не наступает чувство приедания, возникающее при однообразном питании. Четвертый — пища должна быть хорошо приготовлена, обладать приятным вкусом и привлекательным внешним видом, вызывать аппетит, соответствовать вкусам и привычкам человека, так как полезна только еда с удовольствием, а если она не возбуждает аппетит, то и усваивается плохо. Пятый — необходимость соблюдения определенного режима питания; который создает наилучшие условия для нормального пищеварения и усвоения организмом питательных веществ. При этом следует учитывать, что режим питания во многом зависит от климата и условий жизни. Шестой — санитарная безупречность пищи. Седьмой — способность пищи вызывать чувство насыщения. Это достигается за счет ее объема, определенного содержания белков, жиров, углеводов, способа приготовления и других факторов.

С этих позиций и следует рассматривать особенности приготовления блюд и рациона питания в целом



Кто из мудрых даст ответ:
Жизнь или слово — что дороже?
Жизнь уйдет, бессмертных нет,
Слово сохранится может.





О КУЛИНАРИИ

Искусство кулинарии — есть искусство приготовления вкусной и здоровой пищи.

●

Питайтесь только в определенные часы. Не отвлекайтесь во время еды.

●

Пища лучше усваивается, если её едят с аппетитом, или блюда доставляют удовольствие своим видом, запахом, цветом.

●

Не уходите утром на работу, не позавтракав, не допускайте длительных перерывов между приемами пищи.

●

Не торопите ребенка с едой. Ребенок должен есть спокойно и тщательно пережевывать пищу. Кормить детей надо всегда в одни и те же часы.

●

Гостей встречают у порога дома, за общий праздничный стол садятся все одновременно.

●

Кухня—вот та творческая лаборатория, где хозяйка постоянно совершенствуется в кулинарном искусстве.

●

Сервировку стола для больших торжеств необходимо тщательно готовить заранее. В этих случаях пользуйтесь услугами специалистов общественного питания.

●

Если нож или вилка упали со стола, надо заменить их другими.

●

После употребления дыни и арбуза не рекомендуется пить холодную воду.

●

После нарезки лимона, граната и т. д., нож надо немедленно протереть.

●

Сладкое блюдо в конце еды — необходимый элемент питания, оно вызывает чувство насыщения.

●

Все элементы оформления блюд должны быть съедобными и гармонировать с основными продуктами.

●

Особый эффект придается блюду, если оно украшено веточками петрушки, кинзы, укропа, листьями щавеля, зеленого салата.

●

Красиво оформленное блюдо привлекает внимание человека и вызывает аппетит.

●

Уксус можно ароматизировать пряностями и зеленью, это резко улучшает вкусовые качество готовых блюд.

●

Строго соблюдайте санитарные правила при обработке пищевых продуктов.

●

Оберегайте пищевые продукты от мух, муха — переносчик микробов.

●

Категорически запрещается смешивать пищу свежеприготовленную и изготовленную накануне.

●

Для приготовления полноценных блюд необходимо использовать только свежие продукты.

●

Серебряные, мельхиоровые приборы и посуду перед чисткой необходимо вымыть теплой водой с мылом и после этого чистить мелом или зубным порошком, или специальными средствами, затем снова промыть теплой водой.

●

При оформлении и подаче блюд края посуды не должны быть залиты жиром или соусом.

●

Красивая посуда в сочетании с правильным оформлением блюд придает столу особо привлекательный вид.

●

Если мясорубка мнет мясо, ее надо разобрать, очистить ножи и решетку от пленок и плотнее затянуть прижимной гайкой.

●

Новую чугунную сковороду вначале надо сильно прокалить с жиром, затем протереть солью.

●

Посуду, высвобожденную из-под молока, вначале нужно мыть холодной водой, а затем горячей.

●

Для мойки кухонной посуды можно использовать питьевую соду, горчицу или другие моющие средства.

Чтобы удалить с ножа запах лука, следует натереть его солью.

Чтобы соль не увлажнялась и не отсыревала, к ней можно добавить немного крахмала.

Эмалированная посуда непригодна для жарки посуды с потрескавшейся эмалью, не должна применяться для варки пищи.

Ножи от мясорубки нужно точить вместе с решеткой. Нож должен плотно прилегать к решетке.

Чтобы нож не затуплялся, не пользуйтесь им для перемешивания блюд при жарке.

При закладке в суп продуктов необходимо, чтобы после очередной закладкой суп быстро закипал.

Бульон лучше солить за полчаса до готовности мяса.

Рафинированное растительное масло можно нагревать до более высокой температуры, чем нерафинированное.

Варить на пару можно в любой кастрюле и в котле. Для этого надо установить на определенном уровне сетчатый вкладыш — решетку.

Нельзя начинать жарку мясопродуктов на холодной сковороде или опускать их в холодное масло.

Нельзя в кипящее масло вливать воду, масло при этом сильно разбрызгивается и можно получить ожог.

Даже совершенно чистую мясорубку, перед тем как ею пользоваться, следует обдать кипятком.

Доску и нож, которые использовались для разделки мяса, следует вымыть горячей водой.

Газовую духовку следует разогреть за 10 минут до того, как ставить в неё изделие из теста.

Процесс приготовления любого блюда обычно делится на ряд последовательных стадий: первичная, тепловая обработка продуктов, оформления блюда и подача его на стол.

В первичной стадии обработки продукты перебирают, зачищают, моют, очищают, разделывают на части, нарезают, измельчают, перемешивают, взбивают, маринуют, формуют, панируют и т. д.

Наиболее распространенными являются следующие способы тепловой обработки продуктов: варка, жарка, бланширование, водяная баня, выпекание, жарение во фритюре, запекание, пасерование, припускание.

Холодные блюда и закуски должны быть красиво оформлены, однако при их оформлении не следует допускать излишеств. Для украшения блюда обычно отбирают продукты с яркой окраской, входящие в его состав.

Продукты нарезают в виде различных фигурок, которые выкладывают сверху блюда, придавая ему красивый вид.

Для подачи холодоных блюд и закусок используют фарфоровую, мельхиоровую посуду, а также посуду из нержавеющей

стали — салатники, вазы (для салатов), лотки (селедочницы), тарелки (закусочные, мелкие) и порционные блюда (овощные и круглые), соусники. Посуда должна быть сухой и предварительно охлажденной.

●

Вкус готовых салатов и винегретов зависит от продуктов, входящих в их состав, и от соусов и заправок. Заправляют салаты маслом растительным, столовым уксусом, майонезом и сметаной.

●

Даже самый вкусный обед с тщательно продуманным меню будет неполным без сладкого. Сладким обычно завершается прием пищи.

●

Самыми распространенными из многообразия существующих сладких блюд являются компоты, кисели, пудинги, желе.

●

Для приготовления прохладительных напитков дома необходимо иметь соответствующий инвентарь — это шейкер для взбивания напитков, солонка полиэтиленовая, ложечка для перемешивания компонентов напитков, ситечки, термос или специальный контейнер для хранения льда, щипцы для его раскладки, иголки для консервированных ягод, пробка и консервовскрыватель, сифон для газированной воды, доска для нарезки лимонов, столовые лимоновыжималки, стеклянная посуда для подачи прохладительных напитков, мензурки.

●

В кулинарии пряности и приправы используются для улучшения вкуса и аромата блюд и кондитерских изделий. Особенно широко применяются лук, чеснок, горчица, хрен, укроп, петрушка, сельдерей, анис, тмин, перец, лавровый лист. Реже используются каперсы, оливк, маслины, черемша, первиль, чадер, шалфей, базилик и др.

●

Следует иметь в виду, что пряности должны только улучшать вкус пищи, а не изменять его, кроме того использование

несвойственных данному блюду пряностей и приправ может привести к тому, что одни и те же пряности будут повторяться в разных блюдах, что приведет к однообразию ароматических и вкусовых свойств последних.

●

Ароматические и вкусовые вещества хорошо растворяются в жире, поэтому при тепловой обработке продуктов они не улетучиваются.

●

Существует несколько способов жарки. Прежде всего это жарка основным способом — на сковородах, в жаровнях, в которых используется жир в количестве 5—10% от массы продуктов.

●

Бланширование — кратковременная обработка продуктов кипятком или паром. Применяется для сохранения цвета, устранения специфического запаха или привкуса горечи. Бланшируют фрукты, овощи, рыбу.

●

Водяная баня — посуда с кипящей водой, в которую ставят кастрюлю с продуктами для проваривания или сохранения в горячем виде.

●

Выпекание — нагревание до полной готовности мучных и кондитерских изделий в духовке.

●

Жарение в фритюре — обжаривание продуктов в большом количестве жира (в соотнощение 1:4) при температуре жира 130—180°.

●

Запекание — нагревание продуктов в духовке до образования румяной корочки. Запекают в основном продукты, предварительно прошедшие тепловую обработку (запеканка, рулеты. рыбные и мясные блюда под соусом).

Припускание — варка продуктов в закрытой посуде с небольшим количеством воды или бульона. Продукты погружают в жидкость только наполовину их высоты и припускают при сильном кипении, чтобы незалитая верхняя часть нагревалась паром.

На будничный стол также не забудьте положить бумажные или льняные салфетки.

Фрукты и цветы на стол можно поставить, если они не мешают: не делайте этого, если стол загружен.

Накрывать семейный стол и подавать могут и ваши дети Не приучайте их к тому, что обслуживать семью должны только вы, не выбирайте для них самые лучшие куски.

Поведение взрослых за столом, как и везде, должно служить примером для детей. Дети перенимают ваши манеры, ваше уважение к хозяйке, отношение к пище, хлебу, умение пользоваться приборами, правила поведения за столом.

О накрытии праздничного стола подумайте заблаговременно. Конечно, он должен отличаться от повседневного

Никогда не ошибетесь, накрыв стол белой скатертью. Скатерть должна быть белоснежной, накрахмаленной, безукоризненно выглаженной.

Накрахмаленные салфетки кладут на тарелки или рядом с ними. Перегиб салфеток должен быть простым. На сложенную салфетку можно положить цветок.

Убранство стола, блеск посуды, приборов, гармония блюд создадут праздничное настроение у гостей.

Не взвешивая продукты, а кладя их на глаз и добавляя различные вкусовые приправы, мы каждый раз изменяем порцию продуктов, придавая блюду иной вкус.

Разумная экономия в домашней кухне должна стать правилом каждой хозяйки.

Надо знать и некоторые признаки доброкачественности жиров. У свежих жиров приятный запах, у старых — горьковатокислый. Если наружный слой бруска масла темно-желтого цвета, уже можно сказать, что это масло не первой свежести.

От качества продукта во многом зависит качество приготовленного блюда, нужно быть разборчивым в выборе.

Чтобы в холодильнике не нарушалась циркуляция холодного воздуха, не загружайте холодильник чрезмерно, в противном случае будут нарушены условия правильного охлаждения продуктов.

Никогда не ставьте в холодильник горячие блюда, сначала их нужно охладить до комнатной температуры.

Не ставьте в холодильник пищу, продукты в алюминиевой посуде или в открытых консервных банках.

Продукты со специфическим запахом (копченая или соленая рыба и др) нужно упаковать в полиэтиленовые или целлофановые пакеты, или фольгу.

Эти продукты размещают подальше от молочных продуктов, которые быстро впитывают посторонний запах.

Под морозильной камерой или около нее, где температура ниже нуля, помещайте охлажденные продукты, они должны быть упакованы в целлофан или фольгу.

Соленые и кислые продукты храните на нижних полках, минеральную воду, которая не должна быть сильно охлаждена, ставьте внизу, иначе она теряет лечебные свойства.

Перед тем как положить сырое мясо на хранение в холодильник, освободите его от бумаги, выложите в керамическую или эмалированную посуду и прикройте сверху бумагой или марлей.

Мороженую рыбу и готовое мороженое рыбное филе до тепловой обработки храните в морозильной камере, завернув в чистую бумагу. Охлажденную рыбу, которую хранят недолго, лучше вначале выпотрошить и разместить вне морозилки.

Для улучшения вкуса и аромата пищи (при отсутствии пряной зелени в свежем виде) ароматизацию блюд можно производить эфирными маслами — укропа, петрушки, сельдерея и других пряных растений.

Наряду с пряностями улучшению вкуса пищи и повышению ее калорийности способствуют различные приправы, к таким продуктам относятся сахар, поваренная соль, некоторые плоды, виноградное вино, уксус, лимонная кислота, соусы готовые.

Обед можно быстро приготовить, используя консервы, особенно летом, когда продолжительная работа у плиты обременяет хозяйку. Из мясных и рыбных консервов можно приготовить различные супы, тушеные и запеченые блюда.

Консервированное мясо с фасолью, горохом, макаронами, крупами можно употреблять подогретым или для приготовления супов.

Овощные консервы — горошек, цветную капусту, стручки фасоли, помидоры, огурцы употребляют в холодном виде.

Организуйте домашний труд так, чтобы все члены вашей семьи имели свои обязанности, чтобы не оказалось, что мать семейства сама делает покупки, сама готовит, накрывает стол, моет посуду и убирает кухню.

Домашняя кулинария нуждается в богатой фантазии. Отсутствующие компоненты иногда можно заменить другими, подходящими к блюду продуктами.

Ягоды помещайте в холодильник немытыми, желательно тонким слоем. Посуду не закрывайте плотно, а только прикройте марлей.

Не рекомендуется хранить в холодильнике белый хлеб, который быстро черствеет на холоде, но обязательному хранению в допустимые сроки подлежат торты или пирожные с кремом.

Размораживайте холодильник через каждые 2—3 недели. Для этого выньте все продукты, затем отключите холодильник от электросети, дверцы оставьте открытыми. Лед и снег должны растаять сами, не ускоряйте этот процесс с помощью ножа.

Если вы не уверены, что нововведенная пряность понравится всем членам семьи, то не кладите ее в блюдо, лучше поставьте приготовленную измельченную зелень, тертый мускатный

орех и т. д. На стол, как обычно, ставят соль, перец и пусть каждый попробует сам, добавив пряность прямо в тарелку.

Суп получится более вкусным и ароматным, если овощи (морковь, лук) слегка поджарить на масле.

Очень хорошо, если в сырые овощные салаты добавлены ягоды и плоды, фрукты (смородина, крыжовник, вишня, слива, яблоки, клюква, очищенные от зелени и косточек).

Культура питания — это умеренность в еде, разнообразие пищи, внимательное отношение к тому, что, сколько и когда надо есть. Это и умение есть красиво, умение сервировать стол.

Что включает в себя понятие культура питания? Оно очень емкое, и в нем нет ни главного, ни второстепенного — все одинаково важно.

С пищей человеку требуется получать в сутки столько энергии, сколько он затрачивает, но не больше.

Продуктов, полезных или вредных не существует. Если питаться разнообразно, то здоровому человеку все продукты приносят пользу, а вот если отдавать предпочтение какому-либо одному продукту — пользы не будет.

Совсем не пустяк, как выглядит еда, красиво ли накрыт стол. Это не просто радует глаз, от одного приятного вида блюд начинает выделяться желудочный сок, и вся пищеварительная система к моменту еды оказывается уже на старте.

2—5772

Отдельные виды продуктов могут взаимно заменяться. Особенно молоко, продукты, жиры, орехи, сиропы, кислоты.

Чтобы соль не увлажнялась и не отсыревала, в нее можно добавить немного крахмала.

Столовый уксус можно ароматизировать пряностями. Это улучшает его качество.

Венчик — приспособление, изготовленное из стальной проволоки для взбивания белков и жидких масс.

В еде необходима определенная последовательность. Она уже стало традиционной и не следует ее нарушать.

Обед лучше начинать с закуски, желательно овощной. Овощи, особенно сырые, усиливают выделение пищеварительных соков, и поэтому они как бы подготавливают органы пищеварения к перевариванию более плотной пищи — мяса, рыбы.

Хорошим сокогонным действием обладают первые блюда, поэтому они предшествуют второму.

Противни для выпечки нужно не мыть водой, а чистить пергаментной бумагой.

Если же на противне осталась корка от фруктового торта, ее можно легко удалить, поставить противень на ночь на свежий воздух или во влажное помещение.

Кожуру от выжатых лимонов положить в воду вместе с моющим составом, от этого посуда, в особенности стеклянная, приобретает блеск.

Высокосортный фарфор с золотым ободком или ручной росписью следует мыть только теплой водой без добавки моющего состава.

Не следует использовать в качестве тряпок для мытья посуды куски белья. Лучше использовать специальные салфетки или щетки.

Алюминиевые кастрюли снова будут блестеть, если их прокипятить вместе с картофельными очистками, яблочной кожурой, кожурой ревеня или раствором уксуса.

Деревянные ложки или мешалки, окрасившиеся овощными или фруктовыми соками, нужно прокипятить в течение 15 минут и тщательно протереть. Для удаления запаха хлора нужно положить их на несколько часов в воду, а затем дать высохнуть.

Металлический салатный прибор следует чистить сразу же после употребления, поскольку его очень быстро разъедает уксусная и лимонная кислота.

●

Серебряный столовый прибор можно почистить, не протирая, если положить его в кастрюлю с горячей водой и добавить часть ложки соли и 1 кусочек бытовой алюминиевой фольги.

●

Хрусталь моют только в теплой мыльной воде и прополаскивают чистой (не горячей) водой.





От сладких слов
Не наживешь достатка,
От горьких слов...
Потом бывает сладко





ВСЕ О ВИТАМИНАХ

Продукты растительного происхождения, как правило богаты витаминами, углеводами, минеральными веществами, органическими кислотами, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Клетчатка и бактерицидные вещества (фетоциды) благоприятно влияют на процесс пищеварения. Белки овощей в основном неполноценны, но сочетание овощей с мясом и рыбой повышает биологическую ценность приготовляемых блюд.

Наибольшее распространение в традиционной кулинарии получили блюда из картофеля, капусты, моркови, свеклы, брюквы, кабачков, тыквы, баклажанов, помидоров, сладкого перца, сельдерея, лука, шпината и др. Из овощей готовят разнообразные вторые блюда и гарниры к мясным и рыбным блюдам. В зависимости от вида тепловой обработки различают отварные, припущенные, жареные, тушеные и запеченные овощные блюда.

Для приготовления горячих блюд и гарниров овощи варят в воде или на пару. Картофель и морковь варят очищенными, свеклу — в кожице, кукурузу — початками, не снимая листьев, стручки фасоли — нарезанными. Вода должна покрывать овощи на 1— 2 см, т. к. при варке в большом количестве воды происходят значительные потери растворимых питательных веществ. Свеклу, морковь и зеленый горошек варят без соли, чтобы не ухудшились вкусовые качества и не замедлился процесс варки. Припускают овощи в собственном соку или с небольшим количеством жидкости. Жидкость, оставшуюся после припускания, не сливают, а используют вместе с овощами. Припускать овощи рекомендуется при закрытой крышке. Перед тушением овощи нарезают соломкой, кубиками, дольками, затем обжаривают до полуготовности и припускают, после чего

тушат в небольшом количестве бульона или соуса с разными добавками. Тушат овощи в посуде с закрытой крышкой при слабом кипении.

Для запекания овощи предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырыми. Овощи запекают на противнях или порционных сковородах в духовке при температуре 250—280°С. Запекание, как правило, продолжают до образования на поверхности продуктов поджаристой корочки.

Важную роль в питании, наряду с овощами, играют грибы. Особенно хороши для кулинарной обработки боровики, шампиньоны, подосиновики, лисички, рыжики, опенки и др. Широкое использование грибов обусловлено их высокими вкусовыми качествами и питательностью. От 15 до 76% сухих веществ грибов составляют азотистые вещества, а из них около половины — белки.

Поэтому и называют грибы растительным мясом. Грибные отвары являются одним из сильнейших возбудителей деятельности пищеварительных желез.

Холодные блюда и закуски разнообразят ассортимент кулинарных изделий, их включают в меню завтраков, обедов, ужинов.

Приготовляют холодные блюда и закуски из свежих, консервированных, быстрозамороженных овощей, фруктов, а также грибов, яиц, мяса, рыбы, морепродуктов, мясных и рыбных гастрономических товаров и др. продуктов. В качестве приправ используют всевозможные заправки, соус майонез, сметану, растительное масло, кулинарные соусы. Разнообразие продуктов, входящих в состав холодных блюд и закусок, определяет их физиологическое значение в питании человека.

Поскольку холодные блюда и закуски приготовляются из продуктов, которые в дальнейшем не подвергаются тепловой обработке, приготовление, оформление и реализация этих изделий должны производиться в строгом соответствии с санитарными правилами.

Холодные блюда и закуски должны быть красиво оформлены, однако при их оформлении не следует допускать излишеств. Для украшения блюда обычно отбирают продукты с яркой окраской, входящие в его состав. Продукты нарезают в виде различных фигурок, которые выкладывают сверху блюда, придавая ему красивый вид. При оформлении холодных блюд и закусок часто используются листики зеленого салата, зелень петрушки, сельдерея, укропа, перья зеленого лука и др. Продукты, ис-

пользуемые для оформления холодных блюд и закусок, не рекомендуется заливать соусов.

Для педачи холодных блюд и закусок используют фарфоровую, мельхиоровую посуду, а также посуду из нержавеющей стали — салатники, вазы (для салатов), лотки (селедочницы), тарелки (закусочные, мелкие), икорницы, блюда (овальные и круглые), соусники. Посуда должна быть сухой и предварительно охлажденной.

●

Суп с морковкой всегда получится красивым: каротин окрашивает жир, в котором обжаривается морковь в оранжевые или янтарные тона.

●

Холодные супы на квасе — одна из характерных особенностей русской национальной кухни. Основу современных холодных супов (окрошка, ботвинья, свекольники) составляют квас, свекольный отвар с добавлением кваса.

●

Картофельные котлеты станут пышнее, если в них положить взбитый белок.

●

Не следует жарить сырую капусту. При обжаривании она становится сухой и невкусной, поэтому ее следует сначала отварить, а затем обжарить.

●

Грибы, содержащие горький сок, сначала вымачивают в холодной воде в течение двух дней, а затем уже солят.

●

Крупные, некрепкие белые грибы, подберезовики лучше всего сушить, мариновать их не стоит: при варке шляпки развариваются, распадаются на отдельные нити, маринад становится мутным, засоренным.

●

Если в рассол с солеными огурцами добавить немного горчицы, они станут еще вкуснее и дольше сохранятся.

У каждого гриба свой неповторимый вкус. Солите каждый вид отдельно. Чтобы грибы в маринаде не заплесневели, налейте сверху немножко растительного масла. Сухие грибы замочите в слегка подсоленном молоке, через 2—3 часа они на вкус не уступят свежим. Заплесневелые соленые грибы тщательно промойте в соленой воде и заново залейте более крепким маринадом или рассолом.

Маринад из подберезовиков и подосиновиков не почернеет, если перед варкой грибы обдать кипятком, минут десять подержать в этой же воде, а потом варить обычным способом. Сушить грибы можно и в холодильнике. Разложите их на листе бумаги в нижней части холодильника на полторы — две недели. Грибы будут более мягкими, чем при сушке теплом, но вкус их не изменится.

Ревень нарезают поперек на кусочки и используют для приготовления разных блюд, а также для начинок.

Съедобные грибы по строению бывают: губчатые — белые, подосиновики, маслята, подберезовики;

пластинчатые — шампиньоны сыроежки, лисички, опята; сумчатые — сморчки, строчки. Для приготовления блюд используют свежие, соленые, сушеные и маринованные грибы.

Белые грибы, подосиновики, подберезовики, лисички, сыроежки обрабатывают одинаково: очищают от листьев, хвои и травинок, отрезают нижнюю часть ножки и поврежденные места, соскабливают загрязненную кожицу и тщательно промывают 3—4 раза.

Покупая картофель, свеклу, морковь и другие овощи, не старайтесь выбрать самые большие: лучшими будут гладкие средней величины.

Покупая на рынке свежие грибы, тщательно проверяйте их. Помните, что непригодны к употреблению червивые, переспевшие, дряблые грибы.

Сушеные грибы лучше хранить в тщательно закрытой таре. Грибы для сушки не моют. Очистив от земли и листьев, их протирают сухой тряпочкой.

Репчатый лук сначала очищают, обрезая донце и шейку, затем снимают сухие чешуйки и промывают в холодной воде. Нарезать лук необходимо непосредственно перед употреблением или тепловой обработкой.

Чеснок очищают, срезав донце и головку, а затем разделяют на дольки и очищают непосредственно перед употреблением.

Салат, шпинат, щавель, лук зеленый, зелень петрушки, укропа, сельдерея перебирают, отдельно корни, грубые стебли и пожелтевшие листья. Зелень заливают холодной водой на 20—30 минут, после чего промывают несколько раз в большом количестве воды.

Нарезают зелень непосредственно перед употреблением. Подготовленную зелень можно хранить в полиэтиленовом пакете.

Артишоки сортируют, отрезают стебель и острые концы мясистых чешуек, удаляют сердцевину и промывают. Для того чтобы во время варки листья не распались, артишоки перевязывают шпагатом. Чтобы срезы не потемнели, их натирают лимоном или смачивают лимонной кислотой.

Спаржу очищают от кожицы, промывают, связывают пучками непосредственно перед тепловой обработкой. Снимать ко-

жицу надо осторожно, чтобы не отломалась верхушка — наиболее вкусная и питательная часть спаржи.

Ревень перебирают, у черенков отрезают нижнюю часть, снимают верхнюю пленку, промывают и нарезают.

Свежие парниковые и ранние огурцы моют и срезают кожицу с обоих концов, у крупных экземпляров огрубевшую кожицу срезают полностью.

Тыкву моют, срезают плодоножки, разрезают на несколько частей, удаляют семена и кожицу, затем нарезают.

Молодые кабачки моют и удаляют плодоножку, у крупных экземпляров снимают кожицу, разрезают на части, удаляют семена.

Баклажаны сортируют, отрезают плодоножку, промывают. Баклажаны крупных размеров ошпаривают, а затем очищают кожицу. В пищу используют незрелые плоды с нежной мякотью, перезревшие плоды имеют горький вкус.

Стручковый сладкий перец сортируют по размерам, моют, затем удаляют семенную мякоть и семена, разрезая вдоль на две части или, срезая кожицу вокруг стебля, хорошо промывают.

Нарезанный репчатый лук сохраняет свежесть, если положить его на блюдце, посыпанное солью.

Чтобы было вкуснее, сырой репчатый лук мелко нарезать, обдать кипятком, а потом положить в салат.

Чтобы огурцы дольше сохранились свежими, надо опустить их в воду на три четверти, хвостиком вниз, воду менять ежедневно.

Редиска не сморщится и сохранится несколько дней свежей, если завернуть ее в мокрое полотенце или положить в полиэтиленовом кульке в холодильник.

Салат приобретает приятный чесночный запах, если корочку ржаного хлеба натереть чесноком и положить на некоторое время в толщу салата.

Салат, да и любую закуску, очень украсит веер из огурцов. Для этого крепкие небольшие огурчики нужно нарезать вдоль тонкими пластинками и расправить.

Если в состав салата входит картофель, его следует нарезать и добавлять в последнюю очередь, так как он портится быстрее других овощей

Овощи для салата всегда надо варить в кожуре, тогда сохранится больше витаминов.

Свеклу, морковь, репу, картофель нельзя варить в одной посуде, так как они теряют свой вкус и цвет.

Горчица, разведенная на молоке вместо воды, сохраняется лучше и не сохнет.

Остаток засохшей горчицы можно «возродить», добавив щепотку сахарного песка и ложечку уксуса.

Чтобы натертый хрен не потемнел, его нужно сбрызнуть лимонным соком или уксусом и хорошо перемещать.

Морковь нужно пассеровать еще и потому, что при этом лучше усваивается организмом содержащийся в ней витамин А.

Чтобы удалить из кочана капусты мелких вредителей, надо его подержать в соленой воде. Так же поступают и со свежими грибами.

Чем свежее зелень, тем больше в ней витаминов.

Картофель, варившийся без кожуры, будет особенно белым, если добавить в воду немного лимонного сока.

Салаты и винегреты обычно заправляют смесью уксуса с растительным маслом, солью и перцем или майонезом. Для некоторых салатов из сырых овощей отличной заправкой является сметана..

Салат из редьки будет вкуснее, если заправить его репчатым луком, слегка поджаренным на растительном масле.

Морковь бывает готова через 20—30 минут, щавель и шпинат — через 10 минут, картофель — 25—30 минут, капуста — 30—50 минут, свекла — 1 час. 15 минут.

В плотной головке цветной капусты попадаются гусеницы, для извлечения которых капусту следует опустить на 30 минут в подкисленную или подсоленную воду.

При приготовлении салата из квашеной капусты выжмите из нее сок, обдайте горячей водой, когда вода стечет, уложите капусту в посуду и снова подлейте выжатый сок.

Для салатов и винегретов хорошо использовать печеную свеклу.

Вареные овощи нельзя хранить в воде, где они отваривались, так как они становятся водянистыми и невкусными, их следует откинуть на друшлаг.

Салаты сервируют по-разному. Но есть одно общее правило: они должны возбуждать аппетит, выглядеть красиво.

Растительное масло подливайте в салат только после того, как салат посолили, добавили уксус и перец (соль в масле не растворяется).

Не храните салаты в металлической посуде. Имеющиеся в салате органические кислоты окисляют металл, а появление окислов может вызвать отравление.

Чтобы не перебить вкуса овощей, не добавляйте в салат много приправ.

Украшают салаты и винегреты, как правило, теми же продуктами, из которых они приготовлены, подбирая по контрасту с цветом овощной массы.

Салат из свежих тертых овощей хорошо заправить лимонным соком, или тем и другим вместе.

Два кусочка сахара, опущенные в кастрюлю с водой, где варятся овощи, улучшают их вкус.

Для разнообразия вкуса салатов в заправке, добавляют сахар, горчицу, готовые острые соуса.

Достаточно салатницу натереть чесноком, чтобы все блюдо приобрело аппетитный чесночный запах.

Винегрет овощной можно приготовить с добавлением соленых, маринованных грибов, сельди, рыбы свежей, горячего копчения океанических пород.

Различные овощные гарниры и приправы не только позволяют красиво оформить блюда, но и являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей.

Не рекомендуется использовать для украшения салата свеклу. Ее ярко-красный сок легко впитывается другими продуктами, придавая неприятный вид.

Для салатов и винегретов картофель, свеклу и морковь лучше варить в кожуре.

Овощи для салата рекомендуется хорошо охладить, нельзя соединять теплые продукты с холодными — салаты быстро испортятся.

Салаты из свежих овощей готовятся и заправляются перед самой подачей к столу — иначе они могут потерять привлекательный вид.

Вареные овощи нельзя хранить в воде, где они отваривались, так как они становятся водянистыми, и не вкусными, их следует откинуть на дуршлаг.

Не готовьте овощные блюда, особенно супы, впрок: с каждым днем их витаминная ценность снижается.

Овощные супы, в которых нет картофеля и крупы, рекомендуется заправить слегка поджаренной мукой — они будут более густые и вкусные.

Лавровый лист и другие специи в овощные супы следует класть в ограниченном количестве, или совсем не класть, так как эти супы ароматизируются овощами.

Суп-пюре готовят из овощей, круп, мяса, птицы, грибов. Они очень питательны, легко усваиваются, их рекомендуют для лечебного и детского питания.

Перед закладкой в суп коренья и лук рекомендуется обжарить, чтобы во время варки не улетучивались ароматические вещества.

Никогда не оставляйте в готовом супе лавровый лист. Толченый чеснок добавляется в самом конце варки.

Холодные супы готовят на хлебном квасе или свекольном отваре и подают охлажденными до 10—14°.

Овощной отвар хорошо использовать для супов, соусов.

Перед приготовлением любого блюда из перца нужно удалить семена.

Голубцы лучше доводить до готовности не на плите, а в духовке, где они равномерно прогреваются и не подгорают.

Картофель сварится быстрее, если положить в него ложку масла.

Если отварить цветную капусту на пару — тогда в ней сохранится больше питательных веществ.

Цветную и белокочанную капусту лучше выдерживать 30 мин. в подсоленной воде, а затем промыть и отварить.

Вкус картофеля значительно улучшится, если в воду, в которой он варится, добавить дольку или перо чеснока, или луковицу, тмин.

Свеклу для салатов лучше использовать сырой. Очень вкусны салаты из сырой свеклы с хреном, заправленные майонезом или сметаной.

Очищенные и нарезанные овощи, предназначенные для отваривания, нужно сразу же опускать в кипящую воду—тогда они меньше теряют витаминов и других ценных компонентов.

Если морковь, петрушку, лук положить в суп сырыми, то большая часть их ароматических веществ будет потеряна. Чтобы этого не случилось, коренья сначала обжаривают с жиром, а затем опускают в суп.

Не забывайте, нарезанные сырые овощи, предназначенные для салата, сбрызнуть соком лимона или кислым фруктовым соком, чтобы они не потемнели и чтобы в них лучше сохранился витамин С.

У молодого картофеля, моркови, петрушки, хрена кожицу лучше просто соскоблить ножом, только перед этим их нужно на непродолжительное время опустить в холодную воду.

Хранить овощи, фрукты, зелень рекомендуется при низкой температуре.

Очищенные овощи не следует держать в воде, так как при этом теряется часть витаминов, минеральных веществ, углеводов.

3—5772

Морковь для салатов можно использовать почти круглый год в свежем виде, натерев на терке или нарезав кубиками, либо тонкой соломкой. Можно так же отваривать ее целиком не снимая кожицы.

Очищенную морковь следует использовать сразу же, иначе она быстро вянет.

Кожицу можно снять с горячих баклажанов, держа их под струей воды.

Чтобы удалить горечь, баклажаны необходимо разрезать на ломтики и подержать 5 мин. в холодной подсоленной воде.

Чтобы мякоть баклажанов оставалась светлой, их нужно запекать в духовке на сильном огне.

Картофель получится вкуснее, если во время варки добавить к нему луковицу, 1—2 зубца чеснока или немного тмина и один лавровый лист.

Перед жарением картофель нужно хорошо обсушить, разложив на полотенце или салфетке, иначе влага замедлит образование на поверхности корочки.

Чтобы сырой картофель, натертый для оладий, не темнел, нужно налить в него немного горячего молока.

Поскольку свежие грибы быстро портятся, особенно если они собраны в дождливую погоду, их нужно перерабатывать в день сбора.

Очищенные грибы нужно минут на 20—30 опустить в холодную воду, чтобы отпали приставшие к ним сухие листья, песчинки, а затем 2—3 раза промыть, лучше проточной водой.

Лисички в отличие от других грибов не бывают червивыми. Их можно солить, жарить, тушить, консервировать.

Чтобы картофель не получился твердым, его необходимо закладывать в борщ на 10 мин. раньше шавеля, томата, квашеной капусты и др. продуктов, имеющих выраженный кислый вкус.

Картофель для салатов и винегретов лучше отваривать в мундире, потом слегка охладить под струей холодной воды, чтобы лучше снималась кожица, и нарезать кубиками или ломтиками.

Для салата из капусты нужно выбрать кочаны белые, крепкие, без темных точек.

Помещение для хранения овощей и картофеля должно хорошо проветриваться. В сыром помещении овощи быстро портятся.

Сырые овощи, фрукты, ягоды, тщательно мойте перед едой.

Приготавливать салат нужно только из охлажденных продуктов.

Для салатов рекомендуют уксус, ароматизированный красным стручковым жгучим перцем.

Промывать овощи и зелень следует в проточной холодной воде.

●

При обработке овощей и зелени следует пользоваться ножом из нержавеющей стали.

●

Стручковый перец очищают от семян и независимо от дальнейшего его назначения.

●

Свежие помидоры необходимо нарезать острым ножом, в противном случае из плодов вытечет много сока.

●

Зелень кинзы, петрушки, укропа и др. рекомендуют нарезать, а не рубить, так как при этом меньше теряется сок.

●

Форма нарезки овощей должна соответствовать форме основных продуктов, например, для мастобы — кубиками, для угро, лапши — соломкой и т. д.

●

При обработке лука выделяются эфирные масла, которые вызывают слезотечение, поэтому чистить лук надо в хорошо проветриваемом помещении или у огня.

●

Чтобы нашинкованный репчатый лук был не горьким, его следует слегка полить винным уксусом.

●

Чтобы лук при жарении был золотистого цвета и не подгорал, после нарезки его обваливают в пшеничной муке.

●

Нарезанные свежие помидоры следует добавлять в суп на 10 минут до окончания варки, а пассированные — за 5 минут.

●

Для сокращения потери витамина С при варке овощей необходимо: строго соблюдать сроки варки отдельных овощей, очередность загрузки овощей и варить их на медленном огне при закрытой крышке.

Если в суп положить щавель, соленые огурцы и другие продукты, содержащие кислоту, а затем — картофель, то он не разварится и останется жестким. Поэтому картофель закладывается в суп раньше этих продуктов.

Очищенный картофель не потемнеет, если его хранить кратковременно в холодной воде.

Для уменьшения горьковатого привкуса репы её перед варкой ошпаривают и выдерживают 2—4 минуты в кипятке.

Свекольный отвар можно припускать с небольшим количеством жидкости или без неё в собственном соку, или с жиром без воды.

Сырой картофель нужно перед жарением промыть в холодной воде, чтобы кусочки не склеивались, не прилипали к противню.

Перед жарением сырой картофель нужно слегка обсушить.

Запекают овощи на противнях или сковородах в жарочном шкафу при температуре 250—280°.

Овощи, сваренные в кожуре, легко очистить, пока они теплые.

Молодой, ранний картофель не рекомендуется жарить, его лучше варить.

Бланшировка — обработки продуктов кипятком или паром в течение короткого времени.

При обжарке предварительно отваренного картофеля поглощается жиров больше, чем при жарке сырого картофеля.

Чтобы цвет капусты соохранился, её варят в открытой посуде, при сильном кипении.

В отварном виде как второе блюдо можно использовать картофель, цветную и брюссельскую капусту, зеленый горошек и фасоль, кукурузу, спаржу и артишоки.

При жарке картофеля в большом количестве жира его следует слегка обсушить, влажная поверхность замедляет образование румяной корочки.

Отварной картофель будет вкуснее, если отварить его на пару и в очищенном виде.

Голубцы, приготовленные с добавлением сырого риса, должны тушиться не менее часа.

Лавровый лист следует добавлять незадолго до окончания тепловой обработки блюда. При длительной варке, жарке, тушении с лавровым листом, пища приобретает горький привкус.

Коренья, репчатый лук, томат-пюре нельзя пассеровать толстым слоем, так как они получаются тушеными, а не пассерованными, и теряют свой вкус.

Капуста при тушении часто пригорает, поэтому надо внимательно следить за тем, чтобы на дне посуды всегда была жидкость, чаще помешивать.

При приготовлении картофельного пюре лучше картофель класть в масло, а не наоборот.

Соленые огурцы для рассольников нарезают соломкой или в виде ромбиков, припускают в отдельной посуде и вводят в бульон после того, как картофель сварится почти до готовности, иначе картофель твердеет, делается невкусным.

Пока пропустишь через мясорубку хрен, вдоволь наплачешься. Этого можно избежать, если на решетку мясорубки надеть полиэтиленовый пакет и туго его завязать.

Огурцы для рассольника лучше варить отдельно в небольшом количестве воды и добавлять уже в почти готовый суп.

Не нагревайте до кипения после заправки пюреобразные супы, иначе разрушится маслянистая эмульсия и масло окажется на поверхности.

Борщ сначала варите на большом огне, но сняв пену и положив зелень, убавьте огонь: пусть борщ томится под крышкой.

Весной для приготовления щей хорошо использовать молодую крапиву, шпинат, щавель.

Из овощей готовят разнообразные вторые блюда и гарниры к мясным и рыбным блюдам. В зависимости от вида тепловой обработки различают отварные, припущенные, жареные, тушеные и запеченные овощные блюда.

Для приготовления горячих блюд и гарниров овощи варят в воде или на пару, картофель и морковь варят очищенными,

свеклу в — кожице, кукурузу — початками, не снимая листьев, стручки фасоли — нарезанными.

Кабачки для кулинарных целей используют недозрелые, так как мякоть у них нежная, вкусная, а семена нежесткие.

Кабачки промывают, отрезают плодоножки, очищают кожицу и снова промывают. Крупные экземпляры разрезают на части и удаляют семена. Нарезают кружочками и ломтиками для жарки, кубиками — для приготовления рагу, стаканчиками — для фарширования.

Тыкву моют, отрезают плодоножку, разрезают на несколько частей, удаляют семена, очищают кожицу и промывают, нарезают кубиками, ломтиками и реже — дольками, используют для варки, тушения.

У зеленого лука отрезают корешки, зачищают белую часть, удаляют дефектные перья. Лук кладут в холодную воду, хорошо промывают и ополаскивают.

У лука порея отрезают корешок, удаляют сухие, пожелтевшие листья, разрезают вдоль, чтобы смыть песок и землю, затем промывают.

Шпинат и щавель обрабатывают так же, как зеленый лук. При этом шпинат промывают непосредственно перед тепловой обработкой, так как влажный он быстро портится.

Зеленые стручки фасоли, гороха моют и используют в целом виде или нарезанными.

Сахарную кукурузу используют в виде початков в стадии молочно-восковой зрелости. При обработке кукурузы до основания початка срезают оставшуюся часть стебля, снимают листья, волосяные рыльца, моют.

Быстромороженные стручковый перец и помидоры, используемые для салатов, а также ягоды и фрукты, которые будут поданы к столу в сыром виде, оттаивают в эмалированной или фарфоровой посуде, чтобы полностью сохранить и использовать, выделяющийся сок.

Овощи в процессе варки в супе изменяют свою окраску. Так картофель из белого становится кремовым, а свекла при варке в большом количестве жидкости становится бурого цвета. Поэтому такие овощи, как свекла, перед использованием в супах для сохранения цвета и придания красивой окраски борщам припускаются отдельно в концентрированном отваре и часто с добавлением уксусной кислоты.

Картофельные супы готовят на мясном бульоне и рыбном, и вегетарианские: из одного картофеля или с добавлением овощей, круп, бобовых и макаронных изделий.

Картофель не переваривается, если в воду положить немного маргарина или другой жир.

Картофельный салат не будет клейким, если еще горячие ломтики картофеля полить небольшим количеством горячей воды.

Овощи усваиваются лучше, если их заправить не мучной подливой, а примерно за 7 минут до окончания приготовления, слегка посыпать мукой.

Если сырые луковицы подсолить, они полностью развариваются. Если еду солить только во время варки, кружочки или кусочки луковицы сохраняют свою форму.

Поджаренные кружки лука улучшают вкус и вид мясного бульона. Они подрумяниваются быстрее, если их слегка посыпать мукой.

Если чистить морковь с помощью пластиковой мочалки, то в ней остается болшое количество витаминов и минеральных солей.

Блюда из свеклы, если вы готовите их без приправ, получаются пресными и безвкусными.

Старый картофель следует заливать холодной, а не горячей водой, отвар из него в пищу не используют. Если вы не подаете картофель сразу, накройте кастрюлю чистым полотенцем и закройте крышкой.

Если нет аппетита в летний период, приготовьте салат из лука и помидоров, мокайте сухарики в сок и ешьте с салатом. Появится аппетит.

Засохшую горчицу можно снова сделать свежей, если добавить к ней немного винного уксуса, немного растительного масла и щепотку сахарной пудры.

Горчица не сохнет, если снять с нее верхний слой и подмешать к горчичной массе немного растительного масла и щепотку соли.

Подавайте к столу хотя бы один раз в день сырые овощи: лук, редис, салат, капусту и др.

Если свежий огурец имеет горький вкус, его надо очистить и опустить в слегка подсахаренное молоко. Горечь уменьшится.

Редька теряет свой едкий вкус и неприятный запах, если ее настрогать и промыть несколько раз в холодной воде.

Грибы нельзя хранить долго. Особенно быстро портятся грибы, собранные в дождливую, сырую погоду.

У каждого гриба свой неповторимый вкус. Солите каждый вид отдельно, чтобы грибы в маринаде не заплесневели, налейте сверху немного растительного масла.

Чтобы при мытье грибы не чернели, добавьте в воду немного уксуса или лимонного сока.

Если сушеные грибы подержать несколько часов в молоке, куда добавлено немного соли, они станут как свежие.

Морковь и лук лучше подрумяниваются, если при жарке в масло добавить немного сахарного песка.

Свежую зелень, капусту, картофель закладывайте в кипящую воду или бульон небольшими порциями. Свежая капуста варится 20—30 минут. Квашеная — 1,5 часа, морковь — 20—25 минут, нарезанный картофель — 12—15 минут, шпинат, свежие помидоры — 6—8 минут.

Замороженные овощи опускайте в кипящую воду. Этим вы сохраните вкусовые и питательные качества овощей и содержащиеся в них витамины.

При варке овощей никогда не добавляйте соду, так как она разрушает витамин С. Можно добавить немного пищевых кислот, которые способствуют сохранению этого витамина.

Мелко нарезанную ботву редиски можно использовать как приправу к супам и гарнирам. Она не менее полезна, чем сама редиска.

Посыпайте готовое кущанье укропом или петрушкой. Этим вы улучшите вкус пищи, обогатите ее витаминами и украсите внешний вид.

Неприятный запах во время варки капусты можно устранить, положив в кастрюлю хлебный мякищ, завернутый в чистой кусочек ткани. Смоченная в уксусе и положенная на крышку кастрюли, она устраняет в кухне неприятный запах капусты.

В тушеную свежую капусту добавляют немного уксуса или лимонной кислоты для того, чтобы она не стала слишком мягкой.

Никогда не следует жарить свежую капусту. При обжаривании она становится сухой и невкусной. Поэтому сначала ее отваривают, а уж затем жарят. Для начинок измельченную сырую капусту обдают кипятком.

Чтобы голубцы, уложенные в кастрюлю для тушения, не пригорели, на дно кастрюли положите крышку меньшего, чем у кастрюли диаметра ушком вверх. На крышку настелите листья капусты, а на них — слой за слоем — голубцы.

Для лучшего сохранения витаминов пищу при варке рекомендуется мешать деревянной ложкой.

Завядшая зелень укропа, сельдерея, петрушки снова станет свежей, если положить ее в воду с уксусом.

При чистке овощей на руках остаются темные пятна. Чтобы избежать этого, надо перед чисткой смочить руки уксусом и не вытирать их, а дать уксусу высохнуть. После работы достаточно лишь ополоснуть руки водой.

Если морковь заправить маслом или сметаной, организм усвоит почти 60% содержащегося в ней каротина. Если не заправить — не более 6%.

Вареная цветная капуста считается готовой, если нож свободно ходит в кочерыжку.

В щи, борщи, овощные рагу овощи закладывают постепенно, в первую очередь те, которые требуют длительной варки.

Все овощи, кроме зеленого горошка и свеклы, варят в подсоленной воде. Зеленый горошек варится в соленой воде слишком долго, а свекла теряет свой вкус.

Овощные блюда нужно подавать к столу сразу после окончания варки.

Жареный картофель солите тогда, когда он хорошо подрумянится, иначе соль смешается с жиром и ломтики потеряют форму, да и на вкус картофель будет хуже.

Молодой картофель легко чистится, если ненадолго положить его сначала в горячую воду, а потом — в холодную.

При чистке свеклы не следует отрезать корень до конца, иначе во время варки она светлеет.

Для сохранения цвета свеклы при варке и тушении в воду добавляют уксус или лимонный сок.

В овощах лучше сохраняются витамины, если их жарить в большом количестве жира.

Щепотка сахара, добавленная в воду, в которой варятся овощи, значительно улучшает их вкус.

Во время жарения моркови каротин переходит в жир, который приобретает оранжево-красную окраску. Такой жир можно использовать для окраски супов и соусов, а также для улучшения их вкуса.

Чтобы картофель, который вы варите (в мундире), не слишком разварился, добавьте в воду соли больше, чем вы это делаете при обычной варке.

Рассыпчатый картофель варят после закипания воды 15 минут, затем сливают почти всю воду и доваривают на малом огне, плотно закрыв посуду крышкой.

На картофеле при варке не появятся синие пятна, если в воду перед концом кипячения добавить немного уксуса.

Отварной картофель будет вкуснее, если добавить в воду 3—4 дольки чеснока или немного укропа.

Пюре из старого картофеля будет вкусным и воздушным, если добавить в него взбитый белок.

Не разбавляйте холодным молоком картофельное пюре: оно приобретает серый, неаппетитный вид. Вливайте только кипящее молоко и понемного, чтобы не образовались комочки.

Набор зелени для супов состоит из петрушки, укропа, сельдерея, лука, лаврового листа. Их перевязывают ниткой, опускают в кастрюлю, когда суп почти готов, и через несколько минут вынимают.

Картофель лучше варить на умеренном огне, иначе он сильно разварится сверху, а внутри остается твердым. В картофеле, сваренном на пару, лучше сохраняются его питательные качества.

Чтобы картофель получился рассыпчатым и вкусным, очистив, его надо залить подсоленным кипятком и поставить под крышкой на огонь.

В отварном картофеле больше витаминов, чем в жареном. Воду, в которой варился очищенный молодой картофель, не выливайте, а используйте для супов, соусов.

Картофель, сваренный (в мундире), легко очистить, если сразу после варки облить холодной водой.

Мойте петрушку не в холодной воде, а в теплой — она будет ароматнее.

Овощные супы, в которых нет картофеля и крупы, рекомендуется заправить слегка поджаренной мукой — они будут густые и вкусные.

Овощной суп станет вкуснее и питательнее, если в него добавить молоко, сливки или простоквашу, не говоря уже о сметане.

Если вы варите картофельный суп с овощами, содержащими кислоту (соленые огурцы, щавель), то кладите овощи в самом конце варки, иначе картофель станет жестким.

Помидоры кладите в суп не раньше чем сварится мясо.

Никогда не оставляйте в готовом супе лавровый лист.

При варке овощей многие вещества переходят в бульон. Бульон можно использовать для приготовления супов.

Очень важно знать, какие приправы делать к различным супам. Суп из баранины приправляется мятой, петрушкой, укропом, черным перцем; суп из говядины и птицы — петрушкой и черным перцем; суп из фасоли — мятой.

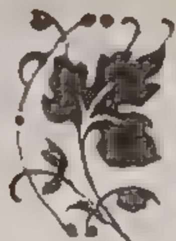
Большинство пряных растений произрастает в тропических странах. Однако известно немало пряных растений, которые произрастают в странах умеренного и субтропического климата.

В нашей стране, в Закавказье, и особенно в Грузии культивируется более 150 различных пряных растений. В кулинарии пряности и приправы используются для улучшения вкуса и аромата блюд и кондитерских изделий. Особенно широко применяются лук, чеснок, горчица, хрен, укроп, петрушка, сельдерей, анис, тмин, перец, лавровый лист. Реже используются каперсы, оливки, маслины, черемша, кервиль, чабер, шалфей, базелик и др. Некоторые пряности обладают бактерицидными свойствами, т. е. подавляют жизнедеятельность бактерий. Такие пряности используются при консервировании продуктов, например, засолке и квашении овощей.

Пряности имеют специфический вкус и аромат. Острый и жгучий вкус некоторых пряностей обусловлен наличием в них особых веществ — алкалоидов, сложных азотистых соединений, гликозидов и продуктов их гидролиза. К алкалоидам относятся, например, капсаицин красного перца, пиперин черного перца и т. д. Пряности содержат до 7% эфирных масел. Исключение составляет гвоздика, в которой эфирного масла содержится до 18%. Эфирные масла и обуславливают свойственный пряностям приятный аромат.

Вкусовые и ароматические вещества пряностей возбуждают аппетит, способствуют более обильному выделению пищеварительных соков, а следовательно, лучшему перевариванию и усвоению пищи. Поэтому умеренное употребление пряностей рационально. Однако нельзя забывать, что излишнее количество пряностей может вызвать раздражение слизистой оболочки пищеварительных органов, что особенно вредно для людей, страдающих желудочно-кишечными заболеваниями. Поэтому необходимо точно соблюдать установленные нормы потребле-

ния пряностей. Следует иметь в виду, что пряности должны только улучшать вкус пищи, а не изменять её. Кроме того, использование несвойственных данному блюду пряностей и приправ может привести к тому, что одни и те же пряности будут повторяться в разных блюдах, что приведет к однообразию ароматических и вкусовых свойств последних.





Ты словами не сори,
Больше знай, чем говори.





МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Творог является одним из наиболее ценных молочных продуктов. Для его приготовления используют цельно пастеризованное молоко жирностью 2 и 9%, а также обезжиренное. Творог представляет собой своеобразный концентрат белка и кальция, которые содержатся в молоке, благодаря чему он обладает исключительно высокой биологической ценностью. Содержание молочного жира, белка и др. веществ в твороге колеблется и зависит от используемого для его приготовления молока.

Благодаря большому количеству жира и белка жирный творог обладает высокой калорийностью (в 100 г творога 226 ккал). Такое же количество говядины 1 категории имеет калорийность — 187 ккал, а телятины — 90 ккал. Калорийность творога полужирного — 156 ккал, нежирного — 86, мягкого диетического — 170 ккал. В твороге удачно сочетаются полноценные белки, легкоусваиваемые жиры, минеральные вещества и витамины. Творог способствует усвоению других пищевых продуктов, употребляемых в сочетании с ним. Все это делает творог незаменимым продуктом в питании человека.

Особенно полезен творог детям и людям пожилого возраста. Обезжиренный творог рекомендуется людям, страдающим ожирением, подагрой, болезнями почек, т. е. в тех случаях, когда необходимо заменить в питании белки мяса и рыбы. Кроме того, творог — весьма подходящая пища при проведении «разгрузочных» дней с целью улучшения обмена веществ. В определенный день недели принимают 500—600 г обезжиренного и несоленого творога с добавлением 150 г меда или сахара, разделив его предварительно на 5 равных порций. Творог употребляют не только в натуральном виде. Из него готовят разно-

образные блюда и кулинарные изделия. Широко используют творог для приготовления различных мучных блюд. Хорошо сочетаются с творогом блюда из круп и вощей.

Горячие блюда из творога готовят отварными (вареники ленивые, пудинг, варенный на пару), жареными (сырники, творожные батончики) и запеченными (пудинги, запеканки).

Творог является благоприятной средой для жизнедеятельности различных микроорганизмов, поэтому он плохо сохраняется и использовать его надо сразу же после покупки.

Молоко яков отличается высокой жирностью — до 8%

Кобылье молоко — ценный лечебный продукт, содержит мало жира и белка, из такого молока изготовляют кумыс.

Верблюжье молоко по содержанию жира и белка не уступает коровьему. В нем содержится повышенное количество солей кальция и фосфорной кислоты. Идет на изготовление чалоба и айрона.

Козье молоко по химическому составу близко к коровьему, но отличается большой жирностью и более высоким содержанием минеральных солей и белков.

Курут — сухое кислое молоко, изготовленное в виде шариков, сушат в тени.

Овечье молоко широко используется для приготовления сыра и кисломолочных продуктов. Его следует предварительно кипятить.

Чтобы молоко при кипячении не пригорало, желательно кипятить его в кастрюле с толстым дном, перед кипячением кастрюлю сполоснуть холодной водой.

Молочные каши заправлять сливочным маслом лучше перед самой подачей к столу.

Супы, заправленные кислым молоком, не рекомендуется подогревать и кипятить.

Майонез или сметану нужно полностью использовать для заправки, а не поливать им продукты сверху.

Хранить молоко вблизи лука, брынзы, солений нельзя, оно приобретает специфический привкус.

Для приготовления сырников и запеканок из творога нужно использовать качественный сухой творог. Чтобы удалить из творога влагу, необходимо положить его под гнет (камень, груз). Сырники и запеканки из такого творога вкуснее, имеют хороший внешний вид.

Чем меньше добавлено в сырники, запеканку муки (манной крупы), тем вкуснее готовое изделие.

Чтобы запеканка, сырники имели нежный вкус, лучше добавлять в массу только желтки яиц, поскольку белки придают изделиям жесткость и сухость.

Изделия, запанированные в сухарях, нельзя поливать каким-либо соком или соусом, так как сухари тогда размокнут и готовое изделие будет выглядеть неаппетитным.

Добавьте 1—2 ложки сметаны в творожную массу, предназначенную для сырников, и вы получите изделие с нежным вкусом.

Хорошо добавлять в запеканку или сырники изюм, цукаты, измельченную курагу.

Молочные каши солят меньше, чем каши, сваренные на воде.

Молоко, используемое для теста, должно быть сырым, но слегка подогретым.

Если майонез начинает скисать, добавьте в него ложку холодной воды.

При приготовлении молочных супов помните: макаронные изделия и крупы из целых зерен (рис, пшено), плохо развариваются в молоке, поэтому их надо предварительно—3—5 минут проварить в воде.

Хорошие вкусовые качества имеют супы, приготовленные на отварах или воде, в которые добавляют 50% молока. Горячее молоко вливать в кастрюлю или непосредственно в тарелку перед подачей супа.

Если вы добавите в сметану немного молока, оно не свернется в супе, соусе или подливке.

Молочные супы приготовляют на цельном молоке или на молоке, разбавленном водой, кроме того, можно использовать сгущенное (без сахара) или сухое молоко.

Молочные супы готовят с макаронными изделиями, крупами (рисовой, манной или перловой, пшеном и др.) овощами и картофелем.

Молочные супы не подлежат длительному хранению, поэтому их нужно готовить непосредственно перед употреблением.

Творог можно приготовить самим в домашних условиях, с этой целью молоко кипятит, снимают с плиты и охлаждают до температуры 35—40°С. В охлажденное молоко вводят при помешивании закваску, содержащую молочно-кислые бактерии. Закваской могут служить: кефир, простокваша или сметана, заквашенное молоко перемешивают, закрывают крышкой и ставят в теплое место Для ускорения процесса заквашивания молоко можно подогреть. Готовый творог отделяют от сыворотки, выкладывая его на сито или дуршлаг, обработанные кипятком и покрытые марлей. Охлаждают, слегка спрессовывают.

Соус сметанный можно приготовить или из одной сметаны и белой мучной пассировки, или из сметаны с белым соусом.

Яично-масляные соусы приготовляют из сырых яичных желтков с добавлением сливочного масла, лимонного сока или лимонной кислоты и специй.

Яично масляные соусы можно приготовить с добавлением белого основного соуса, который придает яичному соусу более приятный вкус и цвет.

Холодные соусы в основном приготавливают на растительном масле с добавлением соуса «Южный», горчицы и других компонентов.

Овощной маринад готовят из корнеплодов, моркови, петрушки, сельдерея с добавлением большого количества репчатого лука. Маринад в основном готовят на рыбном бульоне с томатом и без томата.

Для получения гурута (сухой творог) цельное молоко кипятят, охлаждают до температуры 25—30°С, заквашивают кислым молоком и ставят в теплое место. Полученный плотный сгусток переносят на марлю, сложенную в несколько слоев, заворачивают и кладут под пресс на 5—6 ч. Курут высушивают

при температуре 35—40°С. При комнатной температуре он может храниться длительное время.

При приготовлении сливочного сыра, сливки вводят в зерна творога в таком количестве, чтобы жира было меньше 4% массы готового продукта. Сливки предварительно солят, пастеризуют при 63—65°С и охлаждают до 2—5°С. После перемешивания зерен со сливками их переносят в стеклянную (керамическую) посуду и хранят при температуре до 8°С.

При приготовлении домашнего плавленого сыра творог дважды пропускают с солью (1% к массе творога) через мясорубку и оставляют на 5 суток в сухом помещении. Пожелтевший творог укладывают в смазанную маслом посуду, ставят ее на слабый огонь и расплавляют, перемешивая до образования жидкой однородной массы. Готовую массу разливают в более мелкую посуду. После остывания и затвердения сыр готов к употреблению.

Сливочное масло не следует подвергать действию высокой температуры.

За отсутствием натурального коровьего молока, его можно с успехом заменить сухим молоком в порошке. Этот порошок быстро растворяется в воде и не дает осадка.

Хранить молоко нужно в холодильнике, но не более 2 суток. Если же какое-то количество молока остается неиспользованным после этого срока, то лучше всего приготовить из него творог.

Сыр рекомендуется хранить целым куском, завернув в белую влажную хлопчатобумажную ткань и затем — в бумагу, полиэтиленовую пленку или фольгу, ткань следует хорошо прополаскивать 1—2 раза в сутки. Хранить сыр при температуре не выше 10—12°С, лучше в холодильнике.

Сыр также может служить хорошей приправой. Даже небольшое количество сыра улучшает вкус иных блюд, придавая им приятный аромат и легкую остроту. Чаще всего приправляют тертым сыром всевозможные мясные, рыбные, овощные и крупяные запеканки.

Из сыра можно готовить горячие блюда и закуски, такие как яичница с сыром, омлет с сыром, крокеты с сыром, клецки из крупы с сыром, сыр жареный.

Сгущенное молоко используют для сладких блюд, изделий из теста, кондитерских кремов, для кофе и какао.

Яичные белки легче взбиваются, если их охладить. Для взбивания применяют венчик из стальной проволоки с деревянной ручкой.

Нельзя хранить свежее молоко вблизи лука, соленой рыбы. Оно приобретает специфический привкус..

Взбить яйца, поджарить в масле сухари, перемешать вместе и закрыть на 5—7 минут. Получится нежное вкусное блюдо. Подается на стол с салатом из редиса или помидоров.

Пол-литра молока ежедневно обеспечивает треть суточной потребности в животном белке и более десятой части в энергии.

В состав молока входит более ста различных компонентов, самые ценные из которых—казеин, множество витаминов, кальций, минеральные вещества, молочный жир, молочный сахар, различные ферменты, гормоны, вода.

Наиболее полноценное—парное молоко. Оно обладает бактерицидностью, то есть способностью задерживать размножение попадающих в молоко бактерий и даже убивать их..

●

Сохранить витаминные, ферментные и другие свойства парного молока можно быстрым охлаждением сразу после удоя.

●

Для выпечки изделий из муки очень хорошо применять скисшее молоко, поскольку оно способствует разрыхлению теста.

●

Растительное масло имеет высокую температуру кипения, поэтому на нем очень хорошо жарить рыбу и мясо. При этом, горячее масло сразу закрывает поры поджариваемого блюда и сок в нем сохраняется.

●

Сливочное масло легко усваивается. Для сокращения потребления калорий существуют различные сорта масла и можно выбрать масло с меньшим содержанием жира.

●

Сливочное масло надо хранить в темном и прохладном месте. В холодильнике масло можно хранить в течение 14 дней, в морозильнике — до 6 месяцев.

●

Горячее сливочное масло или маргарин не разбрызгиваются со сковороды, если всыпать в масло щепотку соли.

●

Если яйцо хранить в закрытом ящике вместе со свежей зеленью, например листьями сельдерея или укропом, оно приобретает пикантный привкус, аромат зелени.

●

Яичный белок легче взбить в крутую массу, если перед взбиванием добавить к нему щепотку соли.

●

Яичное тесто следует замесить приблизительно за 1 час до выпечки, тогда будет достаточно времени для того, чтобы мука разбухла и стала клейкой.

Яйцо с трещиной можно варить и оно не будет вытекать, если предварительно его завернуть в алюминиевую фольгу или добавить в кипящую воду поваренную соль.

Если яичный желток хранить в холодильнике, он в течение 3 дней не теряет своих вкусовых качеств.

Яичный белок нужно использовать в тот же день потому, что он быстро разлагается и становится непригодным для употребления.

Замороженное яйцо оттаивает в растворе поваренной соли и сразу используется.

Молоко и масло не следует держать рядом с сыром и кисломолочными изделиями. Надо помнить, что запах сыра легко передается другим пищевым продуктам.

Молоко в бутылках или пакетах, купленное в магазине, можно употреблять без дополнительного кипячения. Молоко же из фляг, цистерн обязательно следует прокипятить.

Чтобы творог был не кислым, его смешивают с равным количеством молока, оставляют на час, потом дают молоку стечь, откидывают на марлю, кладут под пресс.

Чтобы кушанья из творога были более нежными и мягкими, перед их приготовлением следует творог пропустить через мясорубку или протереть через сито.

Засохший сыр лучше употреблять в натертом виде, сдобрив вторые блюда — макароны, картофель и др.

Прогорклый запах топленого масла исчезнет, если на несколько дней положить в него морковку.

Если Вы варите рисовую кашу на молоке, не бросайте во время варки в кастрюлю сахар. Рис плохо разваривается и будет клейким.

Чтобы бульон был прозрачным, можно взбить яичный белок, влить в горячий бульон и через 20 минут процедить.

Для того чтобы бульон при разогревании сохранил прозрачность, следует поставить его на маленький огонь и снять как только он начнет закипать.

При разогревании бульона не закрывайте плотно крышку кастрюли — свободный выход пара предохранит отвар от помутнения.

Бульон приобретает аромат и приятный золотистый оттенок, если морковь, петрушку, лук не бросать в кастрюлю целиком, а сначала разрезать пополам и поджарить с одной стороны без масла.

Можно добавить в бульон луковой шелухи (поварите шелуху 1—2 луковиц минут 15—20 в небольшом количестве воды и процедите), и вы увидите, каким он станет аппетитным.

Чтобы мясной бульон был более наваристым, мясо кладут в кастрюлю, когда вода еще холодная.

Рекомендуется отрезать от мороженого мяса только то количество, которое требуется для блюда. Мясо, оттаявшее, а потом снова замороженное, становится жестким, сухим, утрачивает свои питательные свойства.





Ошибка — не порок
Когда она — урок





РЫБА

Рыба, благодаря отличным вкусовым качествам и высокой пищевой ценности, издавна занимает важное место в нашем питании. Ее мясо имеет нежную структуру и легко поддается различной кулинарной обработке. Это определяет огромное разнообразие рыбных блюд и широкое их использование не только в повседневном рационе, но также в диетическом и детском питании. Блюда, приготовленные из рыбы, богаты белками, жирами, витаминами, различными экстрактивными веществами. При этом белки и жиры рыбы значительно легче усваиваются организмом человека, чем белки и жиры мяса. Калорийность блюд из рыбы зависит от ее породы и способа тепловой обработки. Наименьшую калорийность имеют кулинарные изделия из тощей рыбы (треска, хек, судак и др.), наибольшую — из жирной (осетровые рыбы). Отварные и припущенные изделия из рыбы менее калорийны, чем жареные.

В среднем калорийность вторых блюд колеблется от 3000 до 600 ккал. Наряду с широко известными рыбами, такими, как сом, сазан, щука, карп, судак, на предприятия общественного питания все больше стали поступать морские и океанские рыбы. Мясо этих рыб обладает специфическим вкусом и ароматом, имеет высокую пищевую ценность, которая определяется большим содержанием в нем белков и легкоусвояемого жира. В нем содержится также большое количество минеральных веществ и микроэлементов, особенно йода, фосфора, марганца, брома. Ассортимент горячих блюд из рыбы чрезвычайно разнообразен по способу приготовления. Рыбу можно приготовить отварной, припущенной, тушеной, жареной и запеченой.

Рыбу варят, припускают, тушат и жарят целыми приготов-

ленными тушками, звеньями и порционными кусками. Запекают, как правило, порционные куски. Для приготовления большинства вторых блюд рыбу используют с кожей, которая способствует сохранению формы порционных кусков. В некоторых случаях при жарке рыбы в тесте, приготовлении диетических блюд, её разделывают на порционные куски без кожи.

Гарниры и соусы можно подать отдельно от основного продукта. При этом следует помнить, что к рыбе с темным мясом, приготовленной в отварном и припущенном видах, лучше подавать красные соусы (томатные).

К жирной рыбе целесообразно подавать острые соусы (соус-рассол, майонез с корнишонами, соус — «Белое вино», соус-хрен и др.). В тех случаях, когда блюдо приготовлено из тощей рыбы, подавать к нему лучше калорийные соусы (сметанный и др.). Дополнительно ко всем рыбным блюдам можно подавать огурцы, помидоры свежие, соленые или маринованные, а также другие маринованные овощи, салат из свежей или квашеной капусты. При отпуске рыбные блюда можно посыпать измельченной зеленью петрушки, сельдерея или укропа.

●

Оттаивать мороженую рыбу лучше в холодной подсоленной воде, при этом она лучше сохраняет питательные вещества.

●

У рыбы маринки ядовита икра и черные пленки брюшной полости. При обработке их надо полностью удалить.

●

Чтобы быстро очистить рыбу от чешуи, её нужно на одну-две секунды погрузить в кипящую воду, потом — в холодную.

●

Солить рыбу следует за 15—20 минут до начала жарки.

●

При нарезке рыбы для жарения нож следует держать под углом 30°, чтобы куски были более широкими. Такой способ обеспечивает равномерное прожаривание рыбы, улучшает её вкус и внешний вид.

Рыбу слегка смачивают лимонным соком или уксусом снаружи и изнутри, тем самым отбивается специфический запах, что особенно улучшает вкус морских рыб.

Рыбу следует солить лишь не задолго до начала ее приготовления, т. к. соль вытягивает из рыбы ценный рыбный сок.

Рыбу потрошат, предварительно удалив голову, кладут внутренней стороной вниз. Большим пальцем проводят вдоль хребта. Затем рыбу переворачивают и легко удаляют хребет вместе с костями.

Если у карпа, перед тем как его варить, удалить жабры, у него исчезает затхлый вкус.

Сельдь приобретает более нежный вкус, если после промывания и очистки ее положить на несколько часов в молоко. Затем это молоко можно использовать для приготовления рыбных соусов.

Чтобы рыба не пахла тиной, её следует промыть в холодном крепком соляном растворе.

Мороженую навагу обрабатывают не размораживая, иначе ухудшается качество готового блюда.

Рыбу, имеющую специфический запах, лучше всего варить с огуречным рассолом или с парными овощами.

Оттаивать мороженую рыбу лучше в холодной подсоленной воде, при этом она лучше сохраняет питательные вещества.

Рыба, отваренная на пару, значительно вкуснее рыбы, отваренной в воде, так как в ней сохраняется больше питательных веществ.

Чтобы рыба во время жарения не развалилась, её нужно посолить за 10—15 минут до начала тепловой обработки.

Чтобы уменьшить неприятный запах при жарении рыбы, положите на сковороду несколько ломтиков картофеля.

При жарении рыбы вместо муки можно использовать панировочные сухари. Перед панированием в сухарях рыбу нужно обмакнуть во взбитое яйцо, смешанное с 2—3 ложками воды или молока.

Рыбу надо варить при температуре близкой к кипению (95°). Тогда при нарезке она не будет крошиться.

Обжарку рыбы лучше производить в растительных жирах, либо в смеси растительных и животных жиров.

Перед подачей рыбы под маринадом свежую рыбу поджаривают, а соленую — варят.

Для фарширования рыбы чаще всего используются: щука, судак, сазан или зеркальный карп.

Продолжительность припускания зависит от толщины кусков и величины рыбы, для порционных кусков — от 10 до 15 минут, целой рыбы и звеньев — 25—45 минут.

Рыбу легче чистить, если прежде срезать ножницами плавники.

●

При варке рыбы, пахнущей илом или тиной, нужно в отвар добавлять много пряной зелени и специй.

●

Рыба в сухарях выглядит намного аппетитнее, однако внутри бывает недостаточно прожаренной. Поэтому для доведения рыбы до полной готовности нужно поставить ее на непродолжительное время в разогретую духовку.

●

Вкус рубленой сельди намного улучшится, если ее протереть вместе с яблоками.

●

Рыба легче чистится, если ее выдержать некоторое время в воде с уксусом или чистить в посуде с холодной водой.

●

Морская рыба вкусна под маринадом.

●

Скумбрию, ставриду, белугу, перед тем как залить маринадом, отваривают: морского окуня, треску, камбалу, палтус — обжаривают.

●

Перед приготовлением рыбу рекомендуется слегка смочить уксусом — чтобы ослабить специфический рыбный запах, смягчить вкус и укрепить структуру ее ткани.

●

Ассортимент горячих блюд чрезвычайно разнообразен по способу приготовления, рыбу можно приготовить отварной, припущенной, тушеной, жареной и запеченной.

●

Рыбу варят, припускают, тушат и жарят целыми и приготовленными тушками, звеньями и порционными кусками. Запекают как правило, порционные куски.

Дополнительно ко всем рыбным блюдам можно подавать огурцы, помидоры свежие, соленые или маринованные, а также другие маринованные овощи, салат из свежей или квашеной капусты.

Рыба получается вкуснее, если ее отваривают целиком или крупными кусками.

Продолжительность варки зависит от размера рыбы. Мелкая рыба варится 5—10 мин., средняя — 15——20, крупная — 30—40 мин.

Припускают рыбу целиком (с головой или без головы), звеньями или порционными кусками (кругляши, филе с кожей и костями, филе с кожей без костей, филе без кожи и костей).

Целиком припускают некрупные экземпляры рыб, а также рыбу, которая предназначена для банкетов.

Не рекомендуется использовать для варки рыбных бульонов головы карпа, леща, сазана и воблы, так как они придают бульону горький вкус.

Рыбный прозрачный бульон можно готовить преимущественно из ершей, окуней и судака. Чтобы бульон был прозрачным, его необходимо варить при медленном кипении.

Рыбу, пахнущую тиной, надо вымыть в крепком холодном растворе соли, и тогда запах исчезнет.

Сочной и вкусной бывает рыба, запеченная в фольге. Для этого разделанную и подсоленную рыбу вместе со специями заворачивают в фольгу и помещают в нагретую духовку, где и жарят.

В некоторых случаях для улучшения вкуса и аромата припущенной рыбы в бульон добавляют сухое белое вино, особенно для осетровых рыб, а также отвар от белых свежих грибов или шампиньонов.

Припущенную рыбу подают под различными соусами. Особенно хорошо она сочетается с соусами: сметанным, томатным,

Для тушения используют мелкую костистую рыбу, соленую, а также рыбу с сухим волокнистым мясом нейтрального вкуса, например треску, сайру, хек, налима морского, а также рыбное филе, выпускаемое промышленностью. Продолжительность тушения рыбы может быть самая разная в зависимости от ее толщины, структуры ткани, способа предварительной обработки и многих других факторов.

Тушеная рыба приобретает сладковатый привкус овощей кореньев, томата и обогащается новыми вкусовыми и ароматическими веществами, что значительно улучшает ее вкусовые качества. В результате тушения рыба становится мягкой, сочной и ароматной.

Особенно целесообразно тушить соленую рыбу — ни один способ тепловой обработки не улучшает так её вкусовые качества, как тушение с овощами в присутствии органических кислот, сахара и специй.

Существует несколько приемов жарки рыбы: жарка на открытой поверхности в неглубокой посуде, в духовке, во фритюре, на вертеле и на решетке.

Подготовленную для жарки рыбу солят, посыпают молотым перцем и панируют.

Запанированную рыбу жарят на хорошо разогретом противне или сковороде с жиром, нагретым до 150°С, такой способ жарки осуществляется с небольшим количеством жира.

Можно жарить рыбу на различных жирах: так, если рыба подается как второе блюдо, её жарят на топленом сале или растительном масле, если как холодную — только на растительном масле.

Подают жареную рыбу с различными гарнирами: жареным или отварным картофелем, картофельным пюре, тушеной капустой, овощным рагу, зеленым горошком, в качестве дополнительного гарнира можно подать огурцы, помидоры, салат из капусты, маринованной свеклы, фруктов, жареную зелень, винегрет, жареные кабачки или баклажаны.

Жарят рыбу в течение 3—5 мин. до образования румяной корочки на всей ее поверхности, затем вынимают сеткой или дуршлагом, дают жиру стечь и дожаривают в духовке в течение 5—7 минут.

Рыбу запекают сырой и припущенной или жареной с картофелем, рассыпчатой гречневой кашей, капустой или другими продуктами, также под соусом белым, паровым и молочным, сметанным, томатным и прочими производственными красного соуса. Запекают в духовке при температуре 250—280°С до образования румяной корочки и достижения внутри изделия температуры не менее 80°С.

Для приготовления котлетной массы используют филе рыбы с кожей и без костей, филе без кожи и костей, а также филе промышленного производства. Из готовой котлетной массы при-

готовляют котлеты, биточки, зразы, рулеты, шницели, тефтели, рыбные хлебцы и другие изделия.

Перед жаркой рубленные изделия панируют в панировочной смеси или белой панировке, тефтели — в муке. Рулеты, фрикадельки кнели, рыбные хлебцы не панируют.

При подаче рубленные изделия кладут на тарелку, поливают сливочным маслом или другим жиром, а рядом располагают сложный или однородный гарнир: картофель жареный, картофель отварной, а овощи, припущенные в масле: гарнир посыпают свежей зеленью. Отдельно подают соусы; томатный, сметанный или сметанный с луком.

Рыбные тефтели запекают под соусом: томатным, томатным с овощами или сметанным с томатом. Подают тефтели, посыпая их свежей зеленью и поливая соусом, в котором они тушились. На гарнир подают картофель отварной, картофельное пюре, рагу из овощей, зеленый горошек в молочном соусе.

Рыбные консервы кладут в суп не раньше чем за 10—15 минут до окончания варки.

Если влить в кастрюлю с рыбой свежего молока — запах исчезнет, а рыба станет вкуснее и мягче.

Мелкую рыбу (порционные куски) опускают для варки в кипящую воду. Крупную рыбу отваривают, погружая в холодную воду. При варке ухи, рыбу, независимо от ее размера и веса, закладывают только в холодную воду.

Мороженую рыбу нужно класть только в холодную воду.

Рыбу можно варить вместе с головой, достаточно лишь удалить глаза и жабры. А вот жарят рыбу обычно без головы.

Все рыбные кушанья нельзя варить на сильном огне. Как только блюдо закипит, следует уменьшить огонь и продолжить варку при слабом кипении.

Жареная рыба получится особенно вкусной, если перед жаркой ее подержать в молоке, затем обвалять в муке. Чтобы жир не разбрызгивался, накройте сковороду дуршлагом.

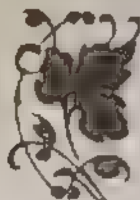
Чтобы куски рыбы при жарке не разваливались, их надо посолить, обвалять в муке и дать полежать 10—15 минут, потом класть на сковороду в горячее масло.

Перед жаркой рыбы положите на сковороду вместе с маслом очищенную и нарезанную ломтиками картофелину — она впитает рыбный запах.

Рыба не пригорит на сковороде, если в масло, на котором вы жарите, добавить щепотку соли.

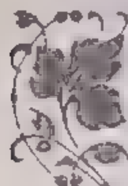
Рыбу лучше жарить на растительном масле, а перед самой подачей на стол полить растопленным сливочным маслом — оно придает блюду нежный вкус.

Если по рыбе или птице случайно разлилась желчь, надо тщательно протереть прогорклую часть солью и промыть холодной водой.





Лучше делать и молчать,
Чем не делать, но ворчать





МЯСО И БЛЮДА МЯСНЫЕ

Мясо — один из древнейших продуктов питания человека. В нем содержится значительное количество полноценных белков, жиров, витаминов, экстративных и минеральных веществ. Благодаря этому блюда из мяса занимают важное место в рационе питания населения. Они хорошо сочетаются с гарнирами из овощей, круп, макаронных изделий.

Наиболее распространные блюда готовят из говядины, телятины, баранены и свинины. Из птицы чаще всего используют лятины, баранины и свинины. Из птицы чаще всего используют субпродукты или вообще пренебрегают ими. И напрасно. Именно из языков, печени, почек, сердца, мозгов и др. видов субпродуктов можно приготовить отменные по своим вкусовым и питательным свойствам блюда.

Практически к любому мясному блюду следует подавать зелень петрушки, укропа, кинзы и др. Это не только улучшает вкус мяса, делает его более привлекательным, но и повышает его биологическую ценность.

●

Размораживать мясо нужно на воздухе. Нельзя опускать его в воду, оно при этом теряет питательную ценность.

●

Мыть мясо нужно теплой водой (25—30°), ополаскивать холодной водой. Промытое мясо хранить нельзя — оно быстро портится.

●

В летнюю пору можно сохранить мясо свежим в течение двух дней, если завернуть его в салфетку, смоченную в уксусе, и положить в прохладное место.

●

При пропускании мяса через мясорубку температура его повышается на 3—5°С, а это очень нежелательно. Поэтому фарш необходимо охладить. Если мясо немного пахнет, необходимо хорошо обмыть его, натереть солью и перцем и опустить на полчаса в холодную воду с уксусом.

●

Закипевший бульон нужно немедленно снять с огня, иначе вкус его ухудшится.

●

Пену при варке бульона необходимо снимать, если пена опустится на дно, то можно влить в бульон немного холодной воды, когда пена поднимается, её легко удалить.

●

Доливать в бульон жидкость не рекомендуется, так как вкус супа тогда ухудшится. Только в крайнем случае можно добавить в бульон кипяток.

●

Мясо и кости закладывают в холодную воду. Заметим, что при варке на слабом огне бульон получится вкуснее, чем мясо, а при сильном кипении, напротив — вкуснее будет мясо, а не бульон.

●

Излишек жира с бульона лучше снять и сохранить, этот жир ароматен и нежен на вкус и его можно использовать при тушении, пассеровании овощей.

●

При приготовлении мяса хозяйка должна помнить некоторые обязательные правила. Этими правилами следует руководствоваться и при выборе того или иного способа собственного приготовления, т. е. тепловой обработки. Все это поможет хозяй-

кам достичь совершенства в приготовлении вкусных мясных блюд.

Мясо молодняка имеет нежно-розовый цвет. Мясо старых животных — темно-красного цвета, жир — желтого. Поэтому молодое мясо используют для жаренья, старое — для тушения или варки. Самую нежную часть говядины — вырезку — лучше жарить целиком или порционными кусками.

Для улучшения вкуса и придания более светлого цвета мясу нужно при припускании добавить в бульон лимонный сок или лимонную кислоту.

Припущенные мясные продукты будут обладать лучшей вкусовой и большой пищевой ценностью, чем варные.

Мясо крупными кусками жарят в жарочном шкафу, нагретому до 200—250°, и через каждые 10—15 минут продукты поливают вытекающим соком и жиром.

Мясо для запекания предварительно варят, припускают или жарят, а затем запекают на порционных сковородах.

Говяжьи и бараньи кости варят 4—5 часов, а телячьи и свиные — 2—3 часа. При более длительной варке вкус бульона ухудшается.

Прозрачный бульон получается из говядины, телятины, баранины, курицы или индейки.

Бульон из мяса молодых животных варится значительно быстрее, чем из мяса старых.

На одну порцию супа берут обычно 2 стакана воды из расчета, что часть воды испарится при варке.

Мясной бульон солят за 30 минут до конца варки, рыбный — вначале, грибной — в конце варки.

Не следует солить мясо заранее, так оно при этом потеряет много сока и получится менее вкусным. Солят мясо в момент приготовления или даже в самом конце. А вот при жарке мяса, чтобы жир не разбрызгивался, нужно слегка посолить.

Полуфабрикаты, приготовленные из котлетной массы с добавлением лука или чеснока, следует сразу же жарить. Хранение недопустимо.

Чтобы мясо было ароматным и нежным на вкус, его нужно варить и тушить в закрытой посуде, а вот жарить — в открытой, тогда образуется румяная поджаристая корочка, а при жаренье под крышкой цвет мяса будет сероватым, неаппетитным.

Жарить мясо нужно на раскаленной сковороде. Нельзя одновременно жарить на одной сковороде много кусков мяса, в этом случае сковорода охлаждается и на поверхности мяса долго не образуется корочка, мясо выпустит много сока и получится сухим, жестким и не вкусным.

Всякая еда, а особенно мясо, вкусна лишь свежей, только что приготовленной.

Заранее приготовленного разогретого мяса вкус ухудшается.

Молодую баранину лучше использовать для жаренья, а старую — для плова, рагу. Для шашлыка можно использовать любую часть молодого барашка: корейку, грудинку, нарезанные на куски с реберными косточками.

Не следует срезать с поверхности мяса весь жир: тонкий слой жира способствует сохранению влаги, благодаря чему блюдо получается более сочным.

В котлетную массу можно добавлять до 15—20% булки по отношению к массе мяса. Чтобы котлеты получились сочными, в рубленное мясо можно добавить внутренний жир. Вводить в котлетную массу яйцо или яичный белок нежелательно, так как готовое изделие тогда получится сухим и жестким.

Охлажденные мясопродукты следует хранить при температуре от 0° до +2°.

Отбивать мясо лучше на деревяной доске, смоченной холодной водой, так как сухое дерево впитывает мясной сок.

Если говяжье мясо натереть горчицей (в порошке) и через некоторое время (перед варкой) тщательно промыть в холодной воде, то оно легко уваривается и становится нежней.

Замороженное мясо надо оттаивать медленно. Рубить мясо на мелкие куски для ускорения оттаивания не рекомендуется.

Мясопродукты надо обмывать водой с температурой не выше 25°.

Мороженое мясо нельзя оттаивать в горячей воде, так оно теряет питательные вещества.

Панировать изделия следует непосредственно перед обжариванием, иначе панировка обмокнет и готовые изделия будут невкусными.

При панировании вареных кур, рыбы и других продуктов в сухарях, нужно солить основной продукт, а не яичный льёзон.

Сырое мясо следует солить непосредственно перед тепловой обработкой, иначе это вызовет выделение мясного сока и ухудшится вкус мяса. Азу, гуляш, бефстроганов лучше солить во время жаренья.

Мясной фарш хранению не подлежит, его надо изготовлять по мере надобности.

Мясные кости лучше сохранять в холодильнике не раздробленными.

Для приготовления мастобы, шурбо, угро лучше использовать грудинку бараньей туши, а для жарки — корейку и части задней ноги.

Степень готовности мяса при варке бульонов определяют поварской иглой, либо вилкой. Вилка должна свободно входить в мышечную ткань мяса и не выделять кровяного сока.

Чтобы бульон с пельменями получился прозрачным, надо пельмени сначала на несколько секунд опустить в горячую воду и лишь затем переложить их в кипящий бульон и варить. Можно таким способом варить лапшу.

Если бульон оказался слишком соленым, опустите в него половину стакана риса или манной крупы в марлевом мешочке и вскипятите бульон. Можно также в бульоне отварить несколько крупных клубней картофеля.

Готовое отварное мясо будет вкуснее, если закладывать мясо не в холодную, а в кипящую воду.

Если мясо варить при высокой температуре или более продолжительное время, при этом оно сильно сокращается в объеме, становится разрыхленным, не сочным, сухим.

Для уменьшения потери пищевых веществ, а также хорошего качества продукта, надо соблюдать режим варки (температуру, время).

Готовый мясной фарш, заправленный луком и солью хранению не подлежит.

При мариновании молодой баранины лучше применять лимон или сухое белое вино, а не уксус.

С вареных языков легче снять кожу, если после варки сразу погрузить их в холодную воду.

Чтобы ускорить тушение мяса, необходимо добавить лимонную кислоту, винный уксус, сок граната или томат-пюре.

Жареная печень будет гораздо вкуснее, если ее перед жаркой погрузить на 1—2 минуты в кипяченую воду, а затем промыть холодной водой.

При обжаривании мяса с костями (для приготовления первых блюд) желательно добавить крупно-нарезанную морковь, репчатый лук. От этого бульон будет иметь янтарный цвет и аромат.

При жарке мяса крупными кусками их можно предварительно нашпиговать чесноком или натереть толченым чесноком с солью. Жарку почек и печени следует производить на сильном огне. Это предотвращает избыточное выделение мясного сока.

Вареное мясо нарезают на порции горячим.

Чем меньше кусок мяса (тушки домашней птицы или дичи), тем выше должна быть температура в жарочном шкафу.

Печень жарят не соленой.

Нельзу хранить студень или заливные блюда при минусовой температуре, так как вода замерзнет и начнет выделяться из желирующих веществ, в результате нарушается однородность массы.

Мясной бульон будет прозрачным, если в момент закипания снять крышку, дать пене собраться на поверхности и снять её шумовкой, кроме того, надо в процессе варки несколько раз снять жир. Бульон должен не бурно кипеть, а то помутнеет.

Суп из баранины приправляют мятой, петрушкой, укропом и черным перцем; суп из говядины и птицы — петрушкой и черным перцем; суп из фасоли — мятой.

Бульон станет золотистым, если добавить в него немного промытых луковых чешуек.

Говядина варится быстрее, если ее предварительно отбить деревянным молотком и добавить в воду 1—2 столовые ложки уксуса.

Для приготовления бульона мясо следует нарезать небольшими кусками, а кости хорошо раздробить.

Если вам не нравится специфический запах баранины, опустите мясо на час в свежее молоко, а затем смажьте его толченым чесноком.

Жареная свинина будет более вкусной и подрумяненной, если предварительно сделать на ней несколько глубоких надрезов.

Старайтесь не пережаривать мясо, так как слишком длительная тепловая обработка ухудшает его вкус и внешний вид, отрицательно сказывается на питательных качествах.

Чтобы говядина, обжаренная крупным куском, была сочнее, ее сначала обжаривают на сковороде в небольшом количестве жира с таким расчетом, чтобы на всей поверхности куска образовалась румяная корочка, которая препятствует выделению мясного сока, затем уже ставят в духовку, где и доводят мясо до готовности.

Чем тоньше измельчается фарш, тем сочнее будут котлеты.

При жарении мяса крупным куском нужно чаще поливать его выделившимся соком, но только после того как оно зарумянится.

Жареное мясо будет вкуснее и ароматнее, если его после того, как зарумянится, запечь в духовке.

Чтобы мясо быстрее дошло до готовности и было нежным и вкусным, нужно сбрызнуть его соком лимона и дать пропитаться.

Чтобы бульон получился вкусным, насыщенным, крепким, мясо надо класть в холодную воду, а если в конце варки добавить морковь и репчатый лук, пропеченные на сковороде без масла, бульон получится особенно ароматным и красивым (золотистого цвета).

Варить суп лучше на один раз, иначе ухудшается его вкус и качество. Супы, приготовленные из пассированных овощей, дольше сохраняют свои качества. Их можно варить и на несколько дней.

В супы, которые приготовлены из свежих овощей, обладающих приятным запахом, специи лучше не добавлять.

Печень станет вкуснее, если перед жарением подержать ее в холодном молоке.

При разогревании бульона не закрывайте плотно крышку кастрюли — свободный выход пара предохранит отвар от помутнения.

Щи из кислой капусты солите уже после того, как капуста сварится, иначе легко пересолить.

Перед тем как снять суп с огня, влейте в него немного свежего сока моркови, помидоров, капусты; вкусно и полезно.

Если нужно использовать бульон для соуса или заливного, не солите его.

Для приготовления отварного мяса используют говядину, баранину, свинину, телятину (разрезают на куски). У бараньей и телячьей грудинки с внутренней стороны (по середине ребер) надрезают пленку, чтобы легче удалить кости.

Подготовленные для варки куски мяса кладут в кипящую воду, доводят до кипения и варят до готовности при слабом кипении. Варить мясо для вторых блюд надо в небольшом количестве воды (на 1 кг. мяса 1,2—1,5 л. воды), но обязательно, чтобы она полностью покрывала продукты.

На гарнир к отварным мясным блюдам подают отварной картофель, картофельное пюре, отварные или припущенные овощи, отварные макаронные изделия, рассыпчатые каши и рис.

Мясо тушат крупными порционными и мелкими кусками. Крупными кусками чаще всего тушат говядину и баранину.

Перед тушением крупные куски мяса обжаривают со всех сторон до образования поджаристой корочки. Затем мясо перекладывают в глубокую посуду, заливают его наполовину бульоном или водой, закрывают крышкой, доводят до кипения и тушат до готовности при слабом кипении.

Если тушат мелкие куски, то их укладывают в посуду вместе с обжаренными овощами и заливают горячим бульоном или кипятком, чтобы они были полностью покрыты жидкостью.

При тушении нельзя допускать сильного огня, так как при этом мясо получается менее сочным и ароматным.

Чтобы крупные куски мяса во время тушения доходили до готовности равномерно, их надо несколько раз переворачивать. Продолжительность тушения — в среднем 2 часа и зависит от величины кусков, вида и сорта мяса.

Для быстрого образования корочки и лучшего прожаривания мяса его нужно класть на сильно разогретую с жиром сковороду или противень. Жарят мясо при интенсивном нагреве с последующей дожаркой в духовке, или жарят непосредственно в духовке.

При изготовлении запеченных блюд отварное или сырое мясо предварительно пропускают через мясорубку, или обжаривают на плите до образования коричневой корочки с луком и ароматическими кореньями. Запекают изделия на противнях или сковородах в духовке при температуре 220—300°С, пока на поверхности продукта не появится корочка нужного колера.

Язык будет мягким, если положить его в кипящую воду и варить при слабом кипении 2—3 часа. После варки язык нужно погрузить в холодную воду и тут же, не давая остыть, снять с него пленку.

Жесткое мясо для тушения промаринуйте в слабом растворе уксуса, или при тушении добавьте томата, мясо будет более мягким.

Когда жарите мясо в духовом шкафу, поливайте его только горячей водой или бульоном, от холодной воды оно становится твердым.

Горячие закуски подаются, как правило, без гарнира. Горячие закуски имеют более острый вкус и красивое оформление.

Продукты для горячих закусок нарезают мелкими кубиками, тонкой короткой соломкой или тонкими ломтиками небольшими порциями.

Приготовляют горячие закуски различными способами тепловой обработки (жареными, тушеными, запеченными). Горячие закуски подают в кокотницах, баранчиках или валованах, корзиночках.

Для осветления бульонов для прозрачных супов используют мясо, кости птицы и дичи, белок яйца, смесь моркови с яичными белками.

Для приготовления оттяжки из мяса его пропускают через мясорубку, заливают холодной водой (3—4 стакана на 100 г мяса), добавляют соль и настаивают на холоде 1—2 часа. Перед окончанием настаивания в смесь добавляют слегка взбитые яичные белки и перемешивают.

Чтобы на поверхности не образовалась пленка, по всей поверхности соуса раскладывают кусочки сливочного масла. Если пленка уже появилась, её надо снять или процедить соус.

Соусы лучше всего сохраняются в охлажденном виде при температуре не выше 8—10°С и не теряют своего вкуса в течение 2-х дней. Быстро охлажденный, а затем разогретый соус имеет лучший вкус, чем соус, сохраняемый в горячем виде.

Соусные блюда (бефстроганов, гуляш, азу, голубцы и др.), заранее заправляют соусом. Ко многим другим блюдам соус подают отдельно в соусниках (шашлыку, цыплятам табака и др.) или поливают ими основной продукт блюда. Не следует соусом поливать гарнир.

Горячие соусы приготавливаются на мясном, рыбном и грибном бульонах, на молоке, сметане и яично-масляной смеси. Эти соусы подают к горячим мясным, рыбным, овощным, крупяным блюдам, а также служат непосредственно компонентом некоторых блюд и закусок. Горячие соусы подают к блюдам в горячем виде отдельно или поливают ими основной продукт.

С печени легко снять пленку, если её на минуту опустить в горячую воду.

Сосиски будут гораздо вкуснее и ароматнее, если их сварить на пару.

Говяжье мясо приобретает приятный вкус, если его за несколько часов смазать горчицей и так тушить.

Все кушанья из мясного фарша должны быть прожарены и проварены так, чтобы на изломе они не имели красного цвета, а их сок был прозрачным.

При размораживании мяса не ставьте его в теплое место и не заливайте водой — оно потеряет вкус и питательность.

Если в фарш добавляют лук, его лучше не пропускать через мясорубку, а натереть на мелкой терке.

Сосиски не будут лопаться в кипящей воде, если их предварительно наколоть в нескольких местах.

Котлеты будут мягкими, пышными, сочными, если их жарить на не очень горячей сковороде, а потом поставить в духовку.

Нельзя солить мясо задолго до его тепловой обработки, так как это вызывает преждевременное выделение мясного сока, снижает вкусовые качества и питательность мяса.

Несозревшая говядина при жарении приобретает металлический и вяжущий вкус.

•

Специфический вкус у говядины появляется только после 8-суточного созревания — выдержки мяса при температуре от нуля до 14°С.

•

Нежность мяса зависит от вида животных, а также породы. Так, мясо крупного рогатого скота по сравнению с мясом овец по своей консистенции менее нежное.

•

Мясо от скота мясной породы более нежное, чем мясо от животных молочной породы.

•

Нежность мяса можно определить по сопротивлению мышцы на разрезе специальным режущим прибором.

•

Нежность мяса можно увеличить искусственным путем в домашних условиях — отбить его, нарезать на небольшие порции, чтобы разъединить пучки соединительной ткани, мариновать в уксусе и соли.

•

Каждая хозяйка должна знать, что вкус любого мясного блюда во многом определяется нежностью мяса.

•

Нарезанная колбаса сохраняет свой цвет, если поверхность среза смазать маслом или положить сверху кусочек алюминиевой фольги.

•

Нарезанная кружками колбаса остается свежей, если между отдельными кружками положить пергамент.

Если к массе для мясного рулета добавить немного картофельного крахмала, рулет не разваливается и его легче разрезать.

На ломтиках ростбифа, перед тем, как ставить их жарить, нужно сделать несколько плоских надрезов, чтобы при поджаривании они не вспучивались.

Мясной фарш не будет прилипать к бумаге, если бумагу, перед тем как развернуть, положить ненадолго в холодную воду.

Котлеты будут мягкими, пышными, сочными, если их жарить на сковороде, а потом поставить на несколько минут в духовку.

Для супа лучше всего брать говяжью грудинку, кострец, лопаточную часть.

Мясо, предназначенное для отбивных котлет, шницелей и т. д., следует разрезать поперек волокон, после чего отбить деревянным молотком.

Немолодое говяжье мясо станет более нежным, если его за несколько часов до варки натереть сухой горчицей, а затем перед варкой промыть в холодной воде.

При обжаривании порционных кусков мяса не рекомендуется закрывать посуду крышкой, так как в этом случае пар не улетучивается, а оседает на мясе и придает ему вкус тушеного, а не жареного мяса.

Когда жарите мясо в духовом шкафу, поливайте его только горячей водой или бульоном: от холодной воды оно становится твердым.

Мясо, поджаренное мелкими порционными кусками, рекомендуется подавать на стол только горячим: поджаренное крупным куском — холодным и горячим в качестве второго блюда и холодной закуской.

Порционные куски мяса и рубленные изделия во время жаренья следует переворачивать, только убедившись, что одна сторона хорошо прожарена.

Отбивные котлеты и шницели получаются более мягкими, если за час-два до жаренья полить их смесью уксуса и растительного масла.

Чтобы панировочные сухари образовали золотистую корочку, кусок мяса или рыбы нужно предварительно смазать взбитым яйцом и лишь после этого обвалять в сухарях.

Для котлетной массы используйте белый хлеб. Хлеб замачивают в холодной воде или молоке, и не отжимая добавляют в фарш.

Если в фарш добавляют лук, его лучше натереть на мелкой терке.

Если котлеты приходится делать из нежирного мяса, то к нему надо добавить немного сливочного масла.

Не солите мясо задолго до того как будете его жарить или варить, так как это вызывает преждевременное выделение мясного сока, ухудшает вкус и снижает питательность.

Чтобы быстрее приготовить мясной бульон, нарежьте мясо поперек волокон в виде крупной лапши или приготовьте из него фрикадельки.

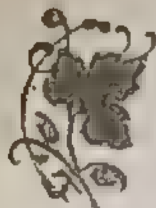
Запеченное или жареное мясо будет сочным, если после духовки подержать его над кастрюлей с кипящей водой.

Мясные котлеты готовы, если при нажиме ложкой из них вытекает прозрачный сок. На разрезе готовые котлеты должны иметь серый цвет.

Сырую печенку лучше хранить в холоде, предварительно смазав растительным маслом.

Печень станет особенно вкусной, если перед жареньем ее подержать 2—3 часа в холодном молоке, солить печенку следует в конце жарки.

Почки надо жарить на сильном огне,— это предупреждает излишнее вытекание сока. От большей потери сока почки становятся жесткими.





Сначала сделай все,
Что сделать надо
Лишь после, может быть,
Придет награда.





ПТИЦА ДОМАШНЯЯ — МЯСО ДИЕТИЧЕСКОЕ

Мясо кур характеризуется высокими вкусовыми качествами и пищевой ценностью. В нем больше полноценных белков, чем в мясе крупного и мелкого рогатого скота, меньше соединительной ткани, более низкая температура плавления жира, что способствует более полному усвоению.

Мясо кур мягкое. Молодых кур и цыплят обычно жарят, старых — варят или используют для приготовления котлет, котлетной или кнельной массы. Нежным вкусом отличаются цыплята паровые и жаренные кусками. Для приготовления бульонов особенно хороши взрослые, но не жирные куры. Цыплята и старые петухи для этого не годятся, так как бульон из них получается не таким вкусным и ароматным.

Из филе отборных кур (лучше молодых) готовят натуральные и фаршированные котлеты.

Особенно вкусными получаются котлеты по-киевски. Мясо кур используют также для холодных закусок, заливных блюд, паштетов, салатов. Отварное или жареное мясо подают в холодном виде с различными готовыми соусами и овощными маринадами. Потроха домашней птицы также можно использовать для приготовления различных блюд.

Куриный жир считается высококачественным продуктом. Его широко применяют для обжаривания недостаточно упитанных тушек, добавляют в другие кулинарные изделия.

По упитанности, возрасту и качеству обработки кур и цыплят делят на первую и вторую категории. В магазины домашняя птица поступает обработанными тушками, так что степень их упитанности сможет определить даже самая неопытная хозяйка.

Дичь после потрошения желательно выдержать в холодной воде в течение 1—1,5 часа.

При разделке птицы и дичи необходимо следить, чтобы не нарушить желчный пузырь. Если желчный пузырь лопнул, надо немедленно тушку промыть и протереть солью.

Тушки птицы и дичи ощипывают, начиная с шейки в направлении, противоположном росту пера.

Чтобы птицу или дичь ровно опалить и предохранить кожу от обгорания, их натирают перед опаливанием мукой.

Очищенную птицу не рекомендуют держать долго в воде, это приводит к большим потерям питательных веществ.

Чтобы обеспечить отделение белка от желтка, можно пользоваться стеклянной или пластмассовой воронкой, белок пройдет отверстие, а желток останется в воронке.

Если вы использовали только белок яйца, а желток хотите сохранить, положите его в пиалу и залейте 2—3 ложками холодной воды.

Чтобы отбивные котлеты или шницели стали более мягкими, нужно смазать их смесью уксуса и растительного масла, оставить так на 1—2 часа, после чего зажарить.

Белок не вытечет из треснувшего яйца, если варить его в подсоленной воде.

В куриный бульон не кладите никаких приправ — только луковицу и морковь — иначе он потеряет вкус.

Если тушка птицы, обжариваемая в духовке, сильно подрумянилась, но еще не готова, ее следует прикрыть сверху куском пергаментной бумаги, смоченной жиром, или завернуть в фольгу.

Чтобы яичный омл[illegible] пышным, перед тем как его жарить, добавьте в яйно молоко или воду и хорошо взбейте.

Нежное [illegible]а считалось дорогим деликатесом [illegible] компонент мяса птицы — белок.

Свежие [illegible] продуктом, внутренности тушки часто бывают обсеменены вредными микроорганизмами. Поэтому надо готовить, не допуская хранения.

Замороженная птица, потрошеная и упакованная в пленку, может храниться относительно долго, но только в морозильной камере.

Из филе крупной дичи (фазанов, куропаток, глухарей, тетеревов) можно приготовить деликатесные блюда тонкого вкуса, натуральные или фаршированные котлеты, особенно для праздничного стола.

Несвежесть дичи можно определить по оперению. Если оно чистое, крепкое, с полным и крепким поднаростом (оперение нижней части брюшка), или шейка тушки не высохшая, а гла-

да не провалившиеся, не высохшие, следовательно, птица свежая и из неё можно готовить любые блюда.

●

Из фазана можно хорошо приготовить холодные и горячие блюда. Его жарят целыми тушками, тушат с различными соусами и добавлением каштанов, шампиньонов, яблок.

●

Прежде чем опалить курицу, её нужно натереть мукой, тогда все оставшиеся волоски будут ясно видны.

●

Чтобы легче удалить пеньки из курицы, надо подержать её немного на холоде.

●

Жирную курицу не следует долго мыть горячей водой, иначе теряется вкус.

●

Чтобы в курице сохранился сок, её нужно солить перед тем, как жарить.

●

Чтобы курица была мягкой, сочной и белой, её следует обработать, поместить в воду с уксусом и вымачивать около часа.

●

Курицу, подаваемую в холодном виде, лучше не отваривать, а жарить.

●

Для салатов курицу отваривают, закладывая в горячую воду.

●

Обязательно удалять пену, жир. Они портят бульон, он становится мутным. В куриный бульон нельзя класть лавровый лист. Он портит аромат бульона.

●

Мясо курицы станет белым и нежным, если перед приготовлением её изнутри натереть лимоном или варить в воде, в

каждую предварительно влить одну чайную ложку лимонного сока.

●

Отварная курица будет вкуснее, если, вынув её из бульона, сверху посолить, а затем положить в кастрюлю и накрыть крышкой или полотенцем.

●

Чтобы разогреть птицу, её надо полить сметаной и поставить в духовку.

●

Перед жарением птицу [illegible] следует натереть солью, а затем [illegible]. Если делать наоборот, птица по[illegible] внешний вид её будет некрасивый.

●

Чтобы [illegible] при поджаривании кур и цыплят, [illegible] приготовлением густой сметаной.

●

Старая [illegible] будет вкуснее, если припустить её в молоке или сметане. [illegible] будет мягче и нежнее, если за час до жарения смазать её горчицей.

●

Птица будет сочнее, если перед жарением нашпиговать ее кусочками шпика.

●

При варке бульона птицу опускают только в холодную воду. При приготовлении отварной птицы ко второму блюду ее можно закладывать в горячую воду. В этом случае отвар будет хуже, а мясо птицы — сочнее и вкуснее.

●

Чтобы тушки птицы, кролика покрылись румяной корочкой, их перед обжариванием в духовом шкафу надо смазать сметаной.

●

В готовое жареное мясо и птицу свободно входит вилка, при этом выделяется прозрачный сок.

●

Чтобы тушка птицы хорошо прожарилась, надо каждые 10—15 минут поливать ее жиром, на котором она жарится.

●

Старую курицу положите в разбавленный уксус на несколько часов до варки.

●

Мясо курицы или индюшки станет белым и нежным, если перед приготовлением их изнутри натереть лимоном или варить в воде, в которую предварительно добавлено немного лимонного сока.

●

Цыпленок приобретает более приятный вкус, если перед тем, как сварить его, внутрь тушки положить 1 головку очищенного репчатого лука и несколько веток петрушки.

●

Кожа жареного гуся, утки покрывается хрустящей корочкой, если перед окончанием жаренья полить ее холодной водой.

●

В холодильнике сыр хранят в месте, наиболее удаленном от морозильной камеры. Если нет холодильника — заверните сыр в ткань, смоченную соленой водой.

●

Сметана лучше взбивается, если в нее добавить немного сырого яичного белка.

●

Сливочное масло для жарения не рекомендуется, так как оно быстро начинает гореть и дымиться.

Яйца, лежавшие в холодильнике, при варке лопаются. Чтобы избежать этого, в воду добавляют столовую ложку соли. Скорлупа лопнет, но содержимое яйца не вытечет.

Если варить яйцо в бурно кипящей воде, то белок получается твердым, а желток более жидким. При замедленной варке происходит наоборот.

Чтобы сварить яйцо всмятку, его надо опустить в кипящую воду на 2 минуты.

Чтобы сварить яйцо в мешочек, его надо опустить в кипящую воду и варить 4 минуты.

Яйца вкрутую варят в кипящей воде 10 минут.

Чтобы быстро взбить яичный белок в густую пену, всыпьте в него щепотку соли.

Нельзя взбивать белок в алюминиевой посуде — он потемнеет.

Горчица, разваренная на молоке, значительно лучше сохраняется и не сохнет.

Удобно кипятить молоко в специальной кастрюле — молоковарке. Она снабжена крышкой с отверстиями и горловиной посредине. Молоко при кипении из такой кастрюли не («убежит»), а образующаяся пленка разрывается о края горловины.

СУПЫ

Супы занимают важное место в питании человека. В них содержатся экстрактивные, вкусовые и ароматические вещества, которые способствуют возбуждению аппетита и улучшению пищеварения. Супы принято подавать после закусок и холодных блюд. Готовят супы на костном, мясокостном, рыбном, грибном бульонах, на овощных, фруктовых, крупяных отварах, на молоке, кефире, простокваше и квасе. В качестве гарнира к супам используют разнообразные продукты: овощи, грибы, крупы, бобовые, макаронные изделия, рыбу, мясо, птицу и др. продукты.

При приготовлении супов не следует допускать излишней тепловой обработки продуктов, так как при этом снижается их питательная ценность, ухудшается вкус и аромат, что отражается на качестве супа. Так при длительной тепловой обработке картофель, овощи, макаронные изделия и др. продукты теряют форму, [illegible] внешний вид супа. Каждый продукт следует [illegible] с учетом срока его варки. Сначала [illegible] продукты, которые [illegible] варятся, а затем — с меньшим сроком варки.

Продукты [illegible] варки (например, крупа перловая) [illegible] отваривать отдельно. После закладки в [illegible] уменьшить нагрев до [illegible] быстрого [illegible] в 20 [illegible] при варке [illegible] щей среды. Этим объясняется [illegible] массы круп и макаронных изделий в среднем в 2 раза, что следует учитывать при их закладке в [illegible] давать после [illegible] ля, т. к. он не разваривается и остается жестким и при [illegible] вании бобовых нельзя [illegible]. Нельзя для ускорения варки бобовых добавлять в воду пищевую соду, т. к. в щелочной среде разрушаются содержащиеся в бобовых витамины и пищевая ценность блюда снижается.

Для приготовления супов, также как и бульонов, используют различные ароматические коренья (петрушку, сельдерей, лук , морковь), которые улучшают вкус, аромат и внешний вид блюда. Учитывая, что ароматические вещества кореньев очень летучи, для устранения потерь их, лук, морковь, петрушку и др. коренья предварительно пассеруют (поджаривают) с жиром.

Жир обладает способностью улавливать и удерживать ароматические вещества и каротин, поэтому пассерованные овощи придают супам особый вкус, аромат и внешний вид. Наиболее сильно при тепловой обработке разрушается витамин С, источником которого в основном являются овощи. Для сохранения витамина С при варке супов необходимо: не допускать бурного кипения; не удалять с поверхности супа весь жир, так как он препятствует доступу воздуха в жидкость; не допускать повторного разогрева овощных супов (разрушается до 30% витамин С); не допускать длительного хранения подготовленных нарезанных овощей в воде; закладывать овощи в кипящий бульон и не допускать излишней варки супа; использовать пассерованную муку.

Овощи в процессе варки в супе изменяют свою окраску. Так, картофель из белого становится кремовым, а свекла при варке в большом количестве жидкости становится бурого цвета. Поэтому такие овощи, как свекла перед использованием в супах для сохранения цвета и придания красивой окраски борщам припускают отдельно в концентрированном отваре и часто с добавлением уксусной кислоты. Непосредственно перед окончанием варки нужно класть в суп лавровый лист и перец. Однако при ароматизации супов специями следует учитывать влияние их на вкус супа. Специи не должны заглушать естественного запаха бульона, овощей и др. продуктов, поэтому их доза должна быть такой, чтобы только дополнять аромат, вызывая аппетит.

СОУСЫ

Соусы дают возможность приготовлять из одного и того же продукта разные по вкусу и аромату блюда, способствуя тем самым необходимому разнообразию питания.

Применяя различные соусы, можно усилить или ослабить природный вкус и аромат основного продукта. Например, слабый аромат отварного куриного мяса проявляется гораздо сильнее при добавлении парового или белого соуса, а свойственный треске специфический резкий запах значительно уменьшается при подаче ее с соусом — рассол. Правильный подбор соусов с учетом особенностей используемых продуктов позволяет повысить качество и питательность блюд. При выборе соусов следует помнить, что к пресным блюдам подают острые соусы — красные, томатные, соус-хрен и др. А к блюдам, в которых ос-

новной имеет свои специфические вкусовые свойства — белый сметанный или молочный соус. Эти соусы смягчают вкус блюд, ослабляют резкий, свойственный данному продукту запах. Жидкая консистенция большинства соусов делает блюда более сочными, вследствие чего они легче усваиваются организмом. Кроме того, соусы, обладающие яркой окраской, позволяют лучше оформить блюдо. Красный маринад, например, красиво оттеняет белый цвет рыбы.

В зависимости от исходной основы для приготовления соусов различают следующие группы: соусы на бульонах (мясном, рыбном, грибном); соусы на молоке и сметане (молочные соусы, сметанные соусы); яично-масляные соусы; масляные смеси. В отдельную группу выделяют фруктово-ягодные (сладкие) соусы. Кроме того, соусы подразделяются на основные и производные (основной — красный мясной, основной — белый мясной, основной — рыбный, грибной, сметанный и др.). Производные соусы получают из основных путем добавления различных наполнителей — приправ и пряностей.

По способу приготовления и подаче соусы подразделяются на горячие и холодные. К горячим относятся соусы на мясном, рыбном и грибном бульонах, молочные и яично-масляные соусы, а к холодным — соус майонез, овощные маринады, заправки для салатов и сельди, фруктово-ягодные соусы. В состав большинства горячих соусов входят жидкая основа, пассерованная мука, заправки, пряности и приправы. В качестве основы для соусов используют обыкновенные или концентрированные бульоны (овощные отвары, молоко, сметану, масло сливочное или растительное).

В рецептурах на соусы нормы специй и приправ не указаны. При их использовании следует придерживаться следующих норм на 1 кг. готового соуса: соли — 10 г, перца — 0,5 г, лаврового листа — 0,2 г, на 1 кг молочного и яичного соусов — по 8 г соли. Уксус для соусов лучше использовать винный или фруктовый.

Чтобы на поверхности не образовалась пленка, по всей поверхности соуса раскладывают кусочки сливочного масла. Если пленка уже появилась, ее надо снять или процедить соус.

Соусы лучше всего сохраняются в охлажденном виде при температуре 8—10°С и не теряют своего вкуса в течение 2 дней. Быстро охлажденный, а затем разогретый соус имеет лучший вкус, чем соус, сохраняемый в горячем виде.

Холодные соусы, поскольку они являются хорошей питательной средой для развития микроорганизмов, необходимо хранить

в холодильнике в закрытой фарфоровой, керамической посуде или в кастрюле из нержавеющей стали.

Соусные блюда (бефстроганов, гуляш, азу, голубцы и др.) заранее заправляют соусами. Ко многим другим блюдам соусы подают отдельно в соусниках (шашлыку, цыплятам табака и др.) или поливают ими основной продукт блюда. Не следует соусами поливать гарнир. Для соусов варят мясной бульон (белый и коричневый), рыбный и грибной. Соусы, приготовленные на этих бульонах, должны иметь хорошо выраженный вкус мяса, рыбы или грибов и аромат пассерованных овощей и приправ.

Для приготовления соусов к сладким блюдам используются свежие, сушеные, быстрозамороженные фрукты и ягоды, сиропы, плодово-ягодные соки, [illegible] яйца.

Необходимо знать, что [illegible]ительная тепловая обработка перца снижает его аром[illegible] придает блюду излишнюю горечь, поэтому [illegible] незадолго до окончания варки.

В супы, соусы, тушеное мясо специи добавляют только в конце приготовления, чтобы аромат их не улетучился.

500 г. мяса и 3–4 головки лука пропустите через мясорубку. Добавьте туда два стакана измельченных сухарей, соли и перца по вкусу. Чтобы фарш получился сочным, следует добавить одно яйцо или полстакана молока. Затем сформуйте колбаски, обкатав их в панировочных сухарях, обжаривайте в масле и доводите до кондиции в духовке.





Людское слово, как заряд,
Не возвращается назад.





КРУПЫ И БЛЮДА ИЗ НИХ

Крупы богаты белками и крахмалом. Овсяная крупа, к примеру, богата белками, а рис, ядрица, манная крупа содержат много крахмала.

Витамины B_1, B_2 и PP содержатся в гречневой, овсяной, ячневой крупах.

Большинство круп легко усваивается организмом, поэтому их широко применяют и в детском и в диетическом питании.

Из круп можно приготовить различные каши, котлеты или биточки, запеканки.

Большой популярностью пользуются разнообразные блюда из кукурузы.

Высокой пищевой ценностью отличаются и бобовые, используемые в качестве крупы (горох, фасоль, чечевица). Они содержат большое количество белковых веществ. В готовом виде бобовые можно подавать как отдельные блюда или как гарнир к мясу или рыбе. Перед варкой бобовые следует перебрать и тщательно промыть.

Чтобы фасоль, горох или чечевица быстрее разварились, их надо замачивать в холодной воде в течение 3—4 часов. Воду после замачивания сливают, так как она приобретает неприятный привкус.

Суп с перловой крупой не приобретет неприятного, синеватого оттенка, если крупу отварить отдельно почти до готовности, а затем положить в суп.

Обычно фасоль перед варкой долго вымачивают, можно этого не делать. Поставив кастрюлю на огонь, через каждые 5—7 минут подливайте в неё по столовой ложке холодной воды.

Тушить фасоль рекомендуется в открытой кастрюле иначе она почернеет.

Фасоль будет вкуснее и питательнее, если воду, в которой она варится, слить как только закипит и залить еще раз холодной водой, добавив 3 ложки растительного масла.

Фасоль и горох нужно солить в самом конце варки: в соленой воде они развариваются медленно.

Зеленый горошек при варке сохраняет свой естественный цвет, если в него добавить немного сахарного песку. Стручки гороха и фасоли остаются зелеными при варке в сильно кипящей подсоленной воде.

Рис не разваривается, если в кипящую воду добавить несколько ложек холодного молока.

Рис после варки будет более белым, если добавить в воду чуть-чуть уксуса

Засыпать крупу в кастрюлю нужно постепенно, тщательно перемешивая сверху вниз, каша не должна сильно кипеть.

Из любых круп получается самая вкусная каша, если она варится в глиняном горшочке в духовке, а еще лучше — в домашней печи.

Рис для гарнира получится более вкусным, если его отварять в курином или мясном бульоне.

Если вы хотите приготовить рассыпчатый рис, нужно сначала тщательно перебрать его, промыть несколько раз, меняя воду, дать ей стечь, после чего залить горячим бульоном, добавить масла, посолить и варить до мягкости, изредка помешивая.

Чтобы рассыпчатая каша не пригорела, нужно кастрюлю с нею поставить в другую кастрюлю с кипящей водой или в противень с водой.

Перловая каша сварится быстрее, если крупу на 2—3 ч. залить холодной водой.

При промывке круп их вес увеличивается на 10—30%. Это необходимо учитывать при варке каш, шавли и плова.

В жесткой воде бобовые развариваются хуже, поэтому их следует заливать кипяченой водой.

Фасоль имеет различную окраску. Перед варкой желательно фасоль замочить в холодной воде на 6—8 часов.

При замочке риса необходимо следить, чтобы он все время был погружен в воду.

Варить бобовые следует при медленном кипении в закрытой посуде.

Для приготовления рисовой каши закладывают рис в горячую воду. В холодной воде рис получается клейким и быстро подгорает.

Крупы, макароны, бобовые быстрее развариваются, если их сначала варить в воде, а затем добавить молоко и довести до готовности.

Готовый отваренный рис не следует промывать холодной водой, от этого получается привкус сырости.

Рис в плове равномерно разваривается, если его предварительно перебрать, промыть и замочить в горячей подсоленной воде на 50—60 минут.

Для улучшения вкуса и аромата гороха, маша, фасоли рекомендуется при варке этих продуктов добавить морковь, зелень, а после варки их удалить.

Бобовые содержат до 35% белковых веществ, они содержат также крахмал и другие ценные вещества.

В зернах маша содержится до 30 и более процентов белка, маш легко разваривается.

Для сокращения срока варки, бобовые (кроме гороха лущеного), предварительно надо замачивать в холодной воде в течение 5—10 часов.

Для приготовления пюре из бобовых, их надо пропускать через протирочную машину или мясорубку, не охлаждая.

Пшено и перловую крупу надо промывать водой комнатной температуры 40—50° и последний раз — 60—70°.

Чтобы сократить срок варки каши из гречневой крупы и пшеницы, их надо слегка поджарить.

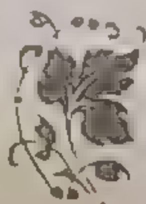
При добавлении в тесто яиц оно становится пышным и нежным.

Яичный белок не следует взбивать в алюминиевой посуде, взбитая масса становится серой.

Охлажденные яичные белки легко взбиваются, не оседают, а взбитая масса получается пышной.

Вкус и аромат куриного бульона улучшится, если во время варки в него положить слегка обжаренные куриные кости.

Если в воду, в которой варится птица, влить ложку уксуса, то мясо получится более нежным.





Пусть сладкой не будет твоя халва,
Пусть сладкими будут твои слова.





КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Кондитерские изделия из теста довольно популярны среди населения, так как они вкусны и питательны. Ни один праздничный стол не обходится без пирога или торта. Красивые и аппетитные кондитерские изделия создают хорошее настроение и у гостей и у хозяйки. Вкусовые свойства пирогов, печенья и тортов во многом зависят от способа их приготовления. Добавления различных ароматических веществ улучшает вкус изделий. К ароматическим веществам [illegible] ванилин, корица, тмин, кардомон, мята, гвоздика, [illegible], шафран, вино и др.

Некоторые из них [illegible] (шафран). Для подкраски кремов [illegible] какао, кофе, соки фруктов и овощей. Все эти вещества добавляют в кондитерские изделия в очень малых дозах по вкусу.

Необходимо помнить, что в рецептурах указана приблизительная масса продуктов. Выход готовых изделий может колебаться в зависимости от качества и влажности продуктов и потерь в процессе приготовления. Для отделки изделий и для формования жидких видов теста необходимо иметь кондитерский мешок с набором трубочек или шприц кондитерский. Можно самим приготовить из пергаментной бумаги корнетик, предварительно склеив его белком от яйца. Снизу у корнетика ножницами делают срезы, соответствующие желаемому рисунку. Также понадобится набор металлических выемок для печенья, формы для выпечки тортов, корзиночек и тарталеток, различный инвентарь (деревянная веселка, тесторезка, взбивалка и др.) и посуда.

Необходимо помнить, что в алюминиевой посуде нельзя взбивать белок, так как он приобретает серый цвет. Многие виды изделий разрыхляют пищевой двууглекислой содой, выделяю-

щей во время выпечки углекислый газ, который разрыхляет тесто. Однако сода разлагается в тесте не полностью, оставляя в изделии специфический привкус. Чтобы избежать привкуса соды, можно добавлять в тесто небольшое количество лимонной кислоты или сока лимона. Этого делать не следует, если тесто замешивается на сметане или простокваше, уже содержащих кислоты. При замесе теста необходимо соду перемешивать с мукой, а кислоту добавлять в жидкость или сдобу. Замес производить непосредственно перед выпечкой и в прохладном помещении. На 1 кг. муки берут 1/2 чайн. л. соды и 1/4 чайн. л. лимоной кислоты.

Многие ошибочно считают, что соду нужно «гасить» кислотой заранее. От этого она теряет разрыхляющее свойство. Большинство рецептов, приведенных в книге, расчитано на легкое и быстрое приготовление кондитерских изделий в домашних условиях. Однако в книге приведены и более сложные рецепты, которые, впрочем, также не требуют от хозяйки специальной подготовки.

●

Необходимо сразу отформовать всю массу и поставить выпекать, иначе белок осядет и масса станет крупянистой.

●

Для приготовления меренга требуется очень свежее яйцо. Белки необходимо тщательно отделить от желтков, чтобы в белках не было даже следов желтка, которые препятствуют пенообразованию.

●

В тесто вместе с дрожжами нельзя класть столовую пищевую соду, так как она ухудшает качество теста и выпеченных из него изделий.

●

Сахар в тестто для жаренных изделий нельзя класть сверх нормы, так как тесто быстро зарумянивается, а фарш может остаться сырым.

●

Дрожжи надо хранить хорошо заверпуными в темном месте или держать в муке, тогда они долго будут свежими.

Готовые пироги нужно смазать сверху растопленным маслом и накрыть салфеткой — изделия будут красивыми и мягкими.

Если температура в духовке была слишком высокой и пироги перепеклись, их нужно закрыть миской и пропарить.

Чтобы тесто не приставало к рукам, нужно протереть их подсолнечным маслом.

Макароны, лапшу, вермишель и др. макаронные изделия отваривать в кипящей подсоленной воде, на 6 л. воды — 50 г. соли.

Готовую высушенную лапшу можно хранить в сухом и хорошо проветренном помещении в течение нескольких месяцев.

Гренки будут вкуснее, если их перед тем, как поставить в духовку, посыпать тертым сыром.

Для жарения блинов лучше иметь специальную сковороду, и не использовать ее для других целей, кстати мыть эту сковороду не рекомендуется, нужно лишь протирать ее чистой салфеткой.

Макароны для гарнира будут вкусне, если их отваривать на мясном или курином бульоне.

Выпекать меренги при более высокой температуре не следует, так как образуется корочка на поверхности меренг, она препятствует удалению влаги.

У меренг, выпеченых при температуре свыше 100°С, может быть вполне заколерованная поверхность. Кажется, что они готовы, но через несколько минут меренги оседают, уменьша-

ются в объеме, так как внутри остаются непропеченными. Эту ошибку допускают многие хозяйки.

●

Белки с сахаром не следует взбивать очень долго, поскольку при длительном взбивании масса становится слишком плотной, глянцевой.

●

Чем меньше будет в твороге жидкости, тем вкуснее получится печенье.

●

Домашнюю лапшу, приготовленную для сиюминутного употребления, можно подсушить лишь слегка, а для заготовки впрок надо подсушить лапшу так, чтобы она легко ломалась.

●

Отваренные и промытые макароны заправить сливочным маслом, чтобы они не слипались.

●

Лучше разогревать глазурь на водяной бане, а не на открытом огне, поскольку от перегрева глазурь теряет блеск. Если поверхность печенья не покрыть тонким слоем джема, заглазированная поверхность получится матовой.

●

Успех приготовления сухариков — в соблюдении температурного режима выпечки и сушки. Помните, что сушить сухарики нужно при температуре не более 100°С, иначе они обгорят.

●

Опытные повара советуют не оставлять отварные макароны в воде, чтобы они не раскисли и не потеряли вкус.

●

Яйцо в тесто для пирога не добавлять.

Яйцо, особенно белок, делают дрожжевое тесто жестким, твердым, ускоряет черствение изделия.

Яйцом, а лучше одним желтком, хорошо смазывать поверхность пирога, это придает ему глянец и янтарный цвет.

Если поверхность кекса хорошо зарумянилась, а внутри он еще сырой, необходимо накрыть кекс листом бумаги, иначе снаружи он обгорит, а внутри останется непропеченным.

Не рекомендуется при выпечке первые полчаса трогать формы с кексами, так как при неосторожном обращении они могут осесть и станут плотными

Не опускайте сразу полностью хризантемы, ромашки, розочки во фритюр, удерживайте их на вилке до тех пор, пока мягкие лепестки не зарумянятся и не затвердеют, иначе цветок деформируется и будет некрасивым.

Муку для домашнего печенья используют только высшего сорта. Чтобы поверхность печенья хорошо блестела и приобрела янтарный цвет, перед выпечкой его смазывают желтком.

Добавление в тесто соды придает печенью золотистый цвет и разрыхляет его.

Посыпайте хворост сахарной пудрой после полного охлаждения, иначе пудра растает и изделие будет непривлекательным.

Если надо развести муку, не добавляйте ее в жидкость, а наоборот — жидкость выливайте в муку небольшими порциями.

Нельзя замешивать тесто на горячей воде.

При приготовлении теста, соль лучше вводить в виде раствора.

Чтобы получить соус без комков, муку разводят подсоленным бульоном.

Если муку положить на холодную сковороду с жиром, то соус, приготовленный с такой пассеровкой, получится клейкообразным с неприятным привкусом муки.

Если в готовое тесто добавляют изюм, его надо тщательно промыть и просушить. Если в тесто положить влажный изюм, то вокруг него при выпечке образуются пустоты.

Избыток сахара в тесте замедляет процесс брожения, выпеченные изделия получаются менее пышными.

Если в тесто добавляют соду и кислоту, его долго нельзя месить, тесто становится плотным, при выпечке не поднимается.

Изделия из перекисшего теста плохо подрумяниваются, мякиш получается грубым.

Чтобы у мучных выпеченных изделий была красивая румяная корочка, их за 5 минут до выпечки смазывают яйцом или кислым молоком.

Кукурузная мука — ценный пищевой продукт, из неё изготовляют лепешки, мучные изделия, каши.

Угро-лапшу для немедленного употребления можно не подсушивать, но для длительного хранения надо хорошо просушивать.

При изготовлении супов с лапшой готовый суп часто получается мутным. Во избежании этого необходимо лапшу закла-

дывать после готовности всех продуктов, а после закипения снять с огня и дать постоять 20 минут под закрытой крышкой.

●

При варке манту и других блюд на пару, в целях увеличения температуры кипения, в воду следует добавить поваренной соли 20—30 г. на 1 л. воды.

●

Для рационального использования теста при изготовлении пельменей, тонкий пласт раскатанного теста нарезают ромбами или прямоугольниками.

●

Чтобы отварной лагман, макаронные изделия и лапша не слипались, необходимо после варки промыть их горячей кипяченой водой, смазать жиром, лучше растительным.

●

Оставлять готовые пельмени и манту на следующий день не рекомендуется. Качество их от хранения резко ухудшается.

●

Свежий хлеб сохранится дольше, если его хранить в закрытой посуде или завернуть в плотную скатерть.

●

Если пирог прилип к листу или противню, нужно поставить лист на мокрую тряпку — через несколько минут пирог легко снимается.

●

Кусок хлеба, положенный в кастрюлю, в котрой варится капуста, впитает неприятный запах.

●

Пирог не подгорит, если по противень с тестом положить лист с насыпанной на него крупной солью.

●

Пончики лучше всего жарить на такой смеси: 30 процентов свиного сала, столько же говяжьего и 40 процентов растительного масла.

Чтобы слоеный пирог с фруктовой начинкой лучше испекся, проколите в нескольких местах нижний слой теста.

Если при выпечке пирог слишком быстро румянится, его следует накрыть чистым листом бумаги.

Бисквитное тесто нужно замешивать побыстрее и выпекать сразу, иначе из него улетучиваются пузырьки воздуха, и бисквит теряет вкус и нежность.

Хорошая глазурь получается, если растопить шоколадные и мятные конфеты, прибавив одну — две ложечки воды или молока и намазать верх торта.

Готовый торт, не вынимая из формы, поставьте на мокрое холодное полотенце, и он легко выйдет из формы. Не выносите торт на холод, он может осесть.

Изделия с недостаточным количеством соли получаются расплывчатыми, вкус их пресный.

Изделия из теста, замешанного на столовом маргарине, долго не черствеют.

Чтобы освободить ядро грецких орехов от скорлупы, залейте орехи на 15—20 минут крутым кипятком. После этого их легко расщеплять кончиком ножа.

Песочное тесто замешивать с растопленным маслом нельзя, так как тесто при раскатывании будет крошиться, а при выпечке из него будет вытекать масло.

Прежде чем ставить тесто, просейте муку: из неё удаляются посторонние примеси, и оно обогащается кислородом, тесто получится пышнее.

Не ставьте пирог сразу же в духовку, дайте ему 15—20 минут постоять, стать пышнее.

В приготовленное для блинов тесто влейте 30—40 г растительного масла и хорошо перемешайте, тогда вам не надо будет подмазывать каждый раз сковородку для выпечки блинов

Теплый воздушный кекс разрезайте горячим ножом — тогда он не сомнется, можно резать кекс толстой ниткой.

Прежде чем класть дрожжи в тесто, разведите их в небольшом количестве теплой воды или молока с сахаром и мукой.

Изделия, приготовленные на молоке, более вкусны и ароматны, корочка у них получается блестящая с красивым колером.

Бисквитный торт не будет сохнуть, если в коробочку (вместе с ним) положить половину яблока.

Избыток жиров затрудняет развитие дрожжей, тесто становится рвущимся, трудно формуемым, а готовые изделия — невкусными. Поэтому не следует превышать предусмотренное рецептом количество жиров, вводимых в тесто.

Дрожжевое тесто будет мягким и воздушным, если перед выпечкой добавить в него остывший вареный картофель, натертый на мелкой терке (2—3 картофелины на 1 кг. муки).

Нарежьте черствый хлеб кубиками 1×1 см., смешайте кубики с мясным фаршем, добавьте соли, перца. Разбейте в массу одно яйцо и приготовьте бифштексы. Пожарьте их на сковороде, а затем доведите в духовке. Количество хлеба и мяса должно быть равными.

Собирайте остаток хлеба со стола каждый раз, нарежьте на кусочки и высушите на солнце или в духовке. Затем хорошо высушенный хлеб сложите в мешочек. Надо помнить, что не досушенный хлеб начинает покрываться плесенью. В сухарях не развиваются микроорганизмы.

Сухари можно подать к любому первому блюду, которые в бульоне набухают и придают пище приятный вкус. Когда готовый зирбак закипит, положите сверху сухари и закройте котел крышкой. При этом увеличится объем блюда и получается вкусным (хлебный плов).

Еще одно блюдо, вкус которого целиком зависит от вашего кулинарного искусства и творческой фантазии: в измельченные сухари добавьте сахару или меду, пресного или сгущенного молока и можно готовить пряники, коржики, коврижки.

Для получения вкусного обеда, кусочки хлеба, нарезанные кубиками обжарьте в масле, сложите в посуду и побрызгайте водой. Затем прикройте посуду салфеткой. Обжарьте нарезанную картошку в масле При подаче на стол смешайте вместе и посыпьте сверху кольцами репчатого лука.

Чтобы пирожки получились более румяными и мягкими, их следует жарить в закрытой кастрюле с широким дном.

Пирожки получаются более ароматными, если жарить их в растительном или топленом масле.

Чтобы рационально использовать тонкие пласты раскатанного теста, вместо круглых заготовок лучше нарезать прямоугольные или ромбовидные формы.

Мучные изделия, обжариваемые в большом количестве жира, лучше всего разделывать на смазанном жиром столе.

Допустим у вас кончился хлеб, но есть припасенные сухари, можно из них получить свежий хлеб. Это очень просто. Намочите сухари и черствый хлеб, уложите куски в мантушницу и прожарьте. Получится мягкий, пышный хлеб. Этим же методом можно освежить слоенки, самбусу или булочку.

Пропустите сухари через мясорубку, полученную массу просейте через сито, добавьте меду, разбавленного теплым молоком и замесите тесто, скатайте из него шарики размером с орех, сложите их на смазанные жиром противни и поджарьте в духовке. Получится прекрасное печенье

Внешний вид кондитерских изделий является их своеобразной визитной карточкой. Красиво оформленные торты, пирожное привлекают внимание и вызывают аппетит. Однако следует помнить, что оформление изделий не должно быть очень трудоемким и излищне сложным.

Для оформления кондитерских изделий могут применяться различные посыпки: цветное желе, крем, фрукты, помада, шоколад, карамель, мучная, фруктовая, сахарная или желатиновая масса, грильяж и марципаны.

Если остатюся лишние куски, нарежьте их ломтиками или кубиками, и подсушите в духовке. Хлеб можно молоть — панировочные сухари часто требуются в хозяйстве, а можно и гренки к бульону подать.

В металлических и пластмассовых хлебницах, хлеб остается свежим 2—3 дня, а чтобы он не плесневел, хлебницу надо мыть через 7—10 дней. Но обязательно храните отдельно белый и черный хлеб — он сохранится лучше.

Нарежьте черствый хлеб ломтиками толщиной в один сантиметр и каждый кусочек обмакните в взбитые яйца, затем обжарьте ломтики с двух сторон на сковороде. Получится вкусный завтрак.

Пропустите через мясорубку 1 стакан кишмиша, и 1 стакан ядрышек ореха, и смешайте их. Добавьте 1 стакан измельченных сухарей и скатайте шарики с орех. Перед укладкой в вазу посыпьте сахарной пудрой. Этим лакомством можно угощать самых дорогих гостей.

Хлеб, выпеченный в тандуре, обладает лечебными свойствами, ибо он впитывает в себя аккумулированное тепло от стенок тандура и инфакрасные лучи от углей.

Хлеб из белой просеянной муки вкусен, но он плохо усваивается и способствует ожирению. Поэтому надо почаще есть хлеб из непросеянной муки и ржаной хлеб, так как они содержат фосфор, кальций, калий, натрий, магний а также витамины.

Свежеиспеченный теплый хлеб не очень благоприятно действует на желудок, тем не менее его охотно едят. Его можно без труда разрезать, если предварительно окунуть нож для хлеба в горячую воду, а затем сразу вытереть насухо.

Хлеб не будет так подвержен плесневению, если он будет открыт и к нему будет доступ воздуха.

Хлеб дольше остается свежим, если в хлебницу положить яблоко.

Зачерствевшие булочки снова станут хрустящими, если их не надолго положить в духовку.

Тесто не должно быть жидким и не капать с ложки, иначе выпеченное изделие из такого теста легко опадет.

Для того, чтобы посуда при размешивании теста не скользила, ее ставят на влажную салфетку.

Сочное маковое пирожное можно получить, если добавить к маковой массе тертый сухарь.

Если на торт или пирог положить слой шоколадной глазури и на короткое время поставить выпеченное изделие в теплую духовку, можно получить гладкую, зеркальную поверхность.

Выпеченное изделие с высоким содержанием сахара приобретает более равномерную коричневую окраску, если вместо сахарного песка применяется сахарная пудра.

После того, как замороженное слоеное и песочное тесто слегка оттаст, из него сразу же можно формовать любые изделия. Тесто можно долго хранить в морозильнике.

Неиспользованные дрожжи сохраняют свои свойства, если их завернуть во влажную салфетку и хранить при низкой температуре.

Дрожжи, хранившиеся продолжительное время, нужно положить в теплую воду, чтобы проверить их жизнедеятельность. Если дрожжи всплывут наверх, их еще можно использовать.

Формы, в которых из теста выпекают кексы, следует предварительно окунуть в муку, чтобы тесто не приставало к форме.

Если [illegible] изделие будет [illegible] просеять.

[illegible] отделяется от формы, форму нужно немного подогреть [illegible] пламенем газовой горелки или другим источником [illegible] этого выпеченное изделие легко отделяется от [illegible]

[illegible] положить в [illegible] Корочки [illegible] на дрожжах перед их употреблением, очистить ножом.

Тонко раскатанное тесто [illegible] переносить [illegible], если слегка припудрить [illegible] и намотать на скалку.

Перед тем как делать [illegible], [illegible] на 2 часа положить на холод.

Чтобы получить мучной соус без комочков, муку предварительно разводят в подсоленной воде.

Для того, чтобы тесто приобрело приятный оттенок, надо ввести в него яичный желток (немного подсоленный) и поставить тесто в холодное место.

Когда тесто для блинов подойдет, ни в коем случае не мешайте его, а то блины не будут пышными.





Желудок его насытит еда,
Глаза не насытятся никогда.





О ДИЕТЕ

Диетологи считают питание нормального сбалансированным, или соотношение белков, жиров и углеводов равно 1:1:4.

Разнообразная пища оказывает огромное влияние на развитие организма человека и особенно его мозга.

Не забывайте три золотых правила питания; умеренность в еде, полноценность пищи, строгое соблюдение режима питания.

Не допускайте уменьшения количества белка в вашей пище, но избегайте большого количества соли.

Недостаточность белка в рационе вызывает дряблость мышц, потерю осанки и красоты фигуры, малокровие, исчезновение румянца, бледность окраски слизистых рта и губ.

Особенно страдают от недостаточности белка в пище волосы, а избыток соли способствует появлению некрасивых отеков.

Употребляйте ежедневно с пищей не менее одной столовой ложки растительного масла, а в конце зимы и весны — вита-

минные таблетки. Они помогут вам сохранить хороший внешний вид, нормальное самочувствие и бодрое настроение.

Избегайте блюд, обладающих сильным сокогонным действием, которые раздражают слизистую желудка, в том числе бульонов, ухи, жаренного мяса и т. д.

Ограничивайте блюда, содержащие много клетчатки (ржаной хлеб, грибы, сухофрукты, бобовые, пшенные и перловые крупы).

Помните, что избыточное питание грозит вам потерей стройности фигуры, появлением некрасивых складок кожи, двойного подбородка, преждевременной утраты молодости и обояния.

Остерегайтесь излишнего потребления сахара и сладостей. Суточная норма сахара не более 70—80 г. Вместо сахара лучше употреблять мед и варенье.

Повышайте в разумных пределах энергозатраты, увеличивайте физическую активность, начинайте день с зарядки, больше ходите пешком.

Сочетая правильную диету с направленными физическими упражнениями, вы добьетесь хороших результатов.

Не торопитесь резко снижать массу тела. Потеря массы тела не должна превышать 1—2 кг. в месяц.

Лишний вес прежде всего пагубно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы.

Если поступление колорий с пищей соответствует энерготратам, вес поддерживается на постоянном уровне.

Борясь с лишним весом, надо помнить, что успех будет тем более прочным, чем на более длительный срок растянут процесс похудения.

Все способы похудения в конечном итоге сводятся лишь к сокращению количества жира в этих клетках. Вот почему так важно еще в раннем возрасте избегать появления излишнего веса.

Снижайте калорийность вашего питания! При постельном режиме снижайте калорийность питания на 20—40 процентов.

Чтобы питание было действительно полезным, необходимо знать , как его организовать с учетом общих принципов рационального питания, климатических условий и национальных традиций.

С разнообразными продуктами человек получает тысячи веществ, около 100 из которых необходимы для нормальной жизнедеятельности. Это — белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода и другие компоненты пищи.

Высококалорийными продуктами считаются: растительное и сливочное масло, жирные сорта сыра, жирные мясные продукты — свинина, гуси, утки, твердокопченые колбасы, мед, орехи, шоколад, конфеты, пироженое и другие кондитерские изделия, макароны и крупы.

К продуктам с умеренной калорийностью относятся: хлебобучолные изделия, говядина, баранина, мясо, кролик, куры и жирный творог.

Низкокалорийными продуктами являются молоко и кисломолочные напитки, нежирный творог, хек, минтай и другие нежирные виды рыб, овощи, бахчевые, грибы, фрукты и ягоды.

Калорийность дневного рациона в целом считается полноценной при правильном соотношении в нем белков, жиров, углеводов.

Если пища доставляет энергии больше чем ее тратит организм, то избыток ее будет превращаться в жир, откладываться в виде жирового депо, масса тела будет увеличиваться. Привычка наедаться до полного насыщения по существу приводит к ожирению.

Лишняя масса тела — одна из причин сердечно-сосудистых заболеваний, раннего атеросклероза, снижения иммунитета. Гипертоническая болезнь у тучных людей бывает в 2 раза чаще, чем у людей с нормальной массой тела. Ожирение способствует преждевременному старению.

В случае превышения массы тела более чем на 20%, следует принять меры к ее снижению путем дополнительных физических нагрузок и понижения на 15—20% калорийности рациона за счет сокращения потребления высококалорийных продуктов, особенно сахара и кондитерских изделий.

При постоянном недостатке белка в пище и его качественной неполноценности нарушается обмен веществ, снижается работоспособность. Длительное белковое голодание у детей приводит к задержке роста, замедлению умственного развития

Избыточное употребление белков, особенно животных, также нежелательно. При этом усиливаются процессы гниения в кишках с образованием ядовитых веществ, ухудшается аппетит, нарушаются функции нервной системы, печени, почек

Недостаток железа в организме, что приводит к малокровию, может возникнуть из-за низкого содержания в пище железа, а также белков животного происхождения.

Потребность в воде увеличивается при тяжелой физической работе и воздействии высокой температуры, когда потери влаги с потом могут достигнуть 10 л. и более.

Недостаточное потребление воды вызывает нарушение водно-солевого обмена, сгущение крови, состояние обезвоживания. При этом появляется вялость, возникает чувство жажды, пропадает аппетит, снижается секреция пищеварительных соков, ухудшается усвоение пищи.

Вредно и беспорядочное, излишнее потребление жидкости, которое приводит к перегрузке сердечно-сосудистой системы и почек, усиливается потоотделение.

Недостаток витамина C (аскорбиновая кислота) вызывает синюшность губ, носа, ушей, ногтей, разрыхленность десен, расшатывание зубов, бледность и сухость кожи, преждевременное старение, развитие атеросклероза.

Недостаток витамина B_1 (тиамин) приводит к быстрой физической и психической утомляемости, похудению, появляются тошнота, запоры, судорги в икроножных мышцах, слабость в нижних конечностях.

При недостатке витамина B_2 (рибофлавин) появляются сухость и трещины губ, язвы в углах рта, трещины на коже рук, светобоязнь, слезоточение, воспаление роговицы.

При недостаточности витамина PP (никотинамид) появляются головокружение, бессонница, нарушение памяти, функций кишечника, поражение кожи.

Витамин А (ретинол) и В (каратин — провитамин А). Их недостаток вызывает поражение слизистой глаз, светобоязнь, ночную слепоту, сухость, шелушение и усиленную пигментацию

кожи, тусклость и сухость волос, повышает восприимчивость к простудным и другим инфекционным заболеваниям.

●

Недостаток витамина Д (кальциферол) у детей ведет к рахиту, у взрослых вызывает плохое самочувствие в результате нарушения кальциевого обмена.

●

Витамин Е (токоферол). Его недостаток у детей приводит к малокровию, нарушению развития, у взрослых — способствует преждевременному старению, атеросклерозу, заболеваниям серца, нарушению нормального течения беременности.

●

Наиболее рациональным питанием является умеренно-ограниченное питание с использованием по возможности продуктов в самом широком ассортименте.

●

Заботой о хорошем аппетите является традиционно сложившийся порядок подавания и сочетания отдельных блюд. В начале — закуски, возбуждающие аппетит. Затем следуют жидкое первое блюдо, второе блюдо, и наконец — сладкое блюдо, которое благоприятствует положительным эмоциям.

●

Важным элементом режима питания является распределение суточного рациона по возможности более равномерно как по массе, так и по химическому составу, и калорийности на отдельные трапезы, в том числе и в течение рабочего дня. Поэтому при четырехразовом питании завтрак может составлять 25—30%, второй завтрак (полдник) — 15—20%, обед — 35 и ужин — 20%.

●

Избыточно калорийное питание не соответствует образу жизни многих людей, который характеризуется низкой физической нагрузкой. Поэтому 10% детей и более 30% взрослых имеют избыточную массу тела.

●

Употребление слишком жирной пищи в результате большого количества в рационе гастрономических мясных продуктов,

сыров с высоким содержанием жира и других молочных продуктов, рыбных консервов в масле, а также различных жареных и тушеных блюд, мучных кондитерских изделий вредно для организма человека.

Повышенное содержание в пищевом рационе поваренной соли в результате злоупотребления гастрономическими мясными и рыбными изделиями, консервами, маринованными и солеными овощами, и грибами, избыточное потребление соли приводят к заболеванию. При этом важно, чтобы в любой из приемов пищи еда не была слишком обильной.

Переодически проводите разгрузочные дни (предварительно проконсультировавшись с врачом).

Остерегайтесь употребления белокочанной капусты, репы редиса, щавеля, шпината, лука, редьки, брюквы.

Не допускайте в своей диете использования грибов, кислых сортов фруктов и ягод.

Готовьте пищу в вареном или паровом виде.

Запомните, что при любом из приемов пищи, еда не должна быть слишком обильной.

Количество приемов пищи — пять-шесть раз в день.

Употребление соли — умеренное. Общий объем дневного рациона вместе с жидкостью не должен превышать норм, рекомендованных для здорового человека — около 3-х литров.

Не забывайте ежедневно выпивать отвар шиповника, а перед сном — стакан молока или кефира.

Исключайте из своего рациона острые пряности, копчености, закусочные консервы.

Ограничивайте в питании употребление картофеля, зеленого лука, сметаны и сельди.

Исключайте из питания бобы, горох, фасоль, чечевицу, репу, редьку, редис, брюкву, грибы, раздражающие слизистую желудочно-кишечного тракта.

Применяйте физиологически полноценную диету, ограничивая употребление грубой клетчатки, цельного молока, острых блюд.

Готовьте пищу преимущественно в пюреобразном или измельченном виде, при жаренье не допускайте образования грубой корки.

Старайтесь максимально ограничивать в пищевом рационе мясные, рыбные и грибные супы, бульоны и подливки.

Ограничивайте употребление жиров, в первую очередь, тугоплавких, избегайте употребления продуктов, содержащих много холестерина.

Правильное питание — первый ключ к здоровью и хорошему самочувствию, без которых трудно достигнуть максимальной работоспособности.

Питание является важнейшей физиологической потребностью организма. Оно необходимо для построения и непрерывного обновления клеток и тканей, поступивших веществ, из которых в организме образуются ферменты, гармоны, другие регуляторы обменных процессов и жизнидеятельности.

Наличие избыточной массы тела требует, при отсутствии противопоказаний, снижения энергоценности диет. Это проще всего сделать, ограничив количество сахара, сливочного масла, хлебобулочных изделий.

Принято считать, что в рационе здорового человека около 30% общей калорийности должны составлять жиры. Это означает, что человек должен съедать 80—100 г жиров в день.

Творог является одним из наиболее ценных молочных продуктов. Для его приготовления используют цельное пастеризованное молоко жирностью 2, 9%, а также обезжиренное.

Благодаря большому количеству жира и белка, жирный творог обладает высокой калорийностью, в 100 г творога — 226 ккал

Особенно полезен творог детям и людям пожилого возраста. Обезжиренный творог рекомендуется людям, страдающим ожирением, подагрой, болезнями почек, в тех случаях, когда необходимо заменить в питании белки мяса, рыбы. Кроме того, творог весьма подходящая пища при проведении разгрузочных дней с целью улучшения обмена веществ

Яблочные каши, яблочные блюда с творогом делают диету еще более привлекательной

Калорийность блюд из рыбы зависит от ее породы и способа тепловой обработки. Наименьшую калорийность имеют кулинарные изделия из тощей рыбы (треска, хек, судак и др.). Наибольшую из жирной — осетровые рыбы — сом, палтус. Отварные и припущенные изделия из рыбы менее калорийны, чем жаренные.

Среди всех рекомендуемых средств, предупреждающих склероз и гипертоническую болезнь, на первое место следует поставить физическую культуру и спорт.

Надо помнить, что организм взрослого человека нуждается в среднем в 100 г белка в сутки, половина из них падает на долю продуктов животного происхождения.

Как бы вы ни перестраивали свой рацион, никогда не уменьшайте необходимого для вашего организма количества белков.

Одним из наиболее важных свойств растительных масел является высокое содержание в них полиненасыщенных незаменимых жирных кислот. Для получения 10—15 г полиненасыщенных жирных кислот для взрослого человека нужно не менее 20 г растительных масел ежедневно.

Если у вас заболели десна и расшатались зубы, надо жевать сухари.

Если у вас закапризничал желудок, надо трижды в день есть сухой хлеб, запивая его пиялкой кислого молока.

При желтухе рекомендуется есть сухари, смоченные гранатовым соком..

Кто систематически ест хлеб с молоком, у того улушается деятельность пищеварительных органов, а лицо становится чистым.

В народной медицине не больным сахарным диабетом давали хлеб, приготовленный из отрубей. При его приготовлении просеивают чистые отруби, добавляют немного муки, замешивают тесто на дрожжах, выпекают лепешки в тандыре

Некоторые люди любят есть горячие лепешки сразу же после выпечки. Ибн Сино не советует этого делать. Он говорит, что полезно есть охлажденный хлеб, на следующий день после выпечки.

Хлеб, замешанный на молоке, является диетическим для всех больных, но есть его надо понемногу.

Употребление хлеба сверх нормы приводит к излишнему весу, ожирению сердца. Мучные блюда: самбуса, пельмени, лагман полезны для деятельных, быстрых людей и наоборот — вредны для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни

Если у вас повысилось кровяное давление, расшатались нервы, то растворите немного закваски из дрожжей в воде и выпейте.

Весной организм у людей слабеет. Ешьте в этот период хлеб с сумалаком или же надо испечь хлеб с молодыми побегами клевера, мяты, щавеля и других съедобных трав Можно испечь в духовке и пирог с травами

●

Если вы сильно простудились или заболели гриппом, то накрошите в кислое молоко лука, посыпьте перцем и съешьте (мокая в него хлеб). Вы вспотеете, а затем поспите, хорошо укрывшись, встанете бодрыми и здоровыми.

●

С помощью диеты можно достичь очень многого, но при условии неукоснительного следования ей. Но диета может быть не только другом, но и врагом, когда больные соблюдают ее гораздо дольше назначенного врачем времени.

●

Они «изживают» органы пищеварения, неоправдано долго едят протертую, пропущенную через мясорубку пищу, годами ограничивая в рационе некоторые продукты, такие больные лишают свой организм многих ценных пищевых веществ.

●

Нельзя самодеятельно увлекаться диетами. Порой такие диеты получают к сожалению без всяких к тому оснований широкое распространение среди населения. Это приводит к ухудшению здоровья человека.

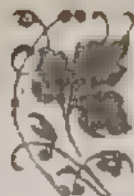
●

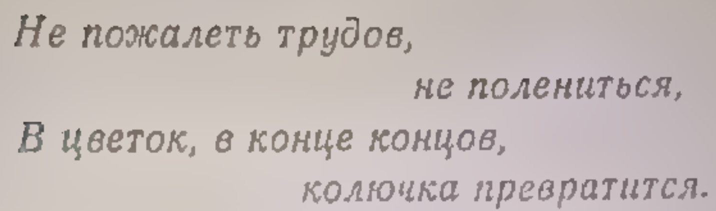
Врачи рекомендуют пить молоко медленно ,небольшими глотками, заедая его хлебом, печеньем и т. д. Если пить молоко быстро и большими глотками, то оно, попадая в желудок и подвергаясь действию кислого желудочного сока, свертывается в большие трудноперевариваемые куски.

●

Выпив на ночь стакан теплого молока, человек меньше двигается, крепче спит.

В молоке лучше сохраняются витамины, когда его кипятят в посуде, закрытой крышкой. Время от времени крышку следует приподнимать и взбивать образующуюся пенку венчиком, особенно если молоко предназначается для детей.





Не пожалеть трудов,
не полениться,
В цветок, в конце концов,
колючка превратится.





О ДЕСЕРТАХ

Даже самый вкусный обед с тщательно продуманным меню будет неполным без сладкого. Сладким обычно завершается прием пищи. Самыми распространенными из многообразия существующих сладких блюд являются компоты, кисели, пудинги, желе. Для приготовления многих сладких блюд используются свежие фрукты и ягоды, богатые витаминами. Чтобы в процессе тепловой обработки сохранилось возможно большее количество витаминов, подготовленные фрукты и ягоды надо быстро использовать, нельзя также допускать излишнего разваривания фруктов.

Поскольку земляничное варенье легко засахаривается, в конце варки в него рекомендуется добавлять лимонную кислоту в расчете 1 г на 1 кг. ягод.

Малина в большинстве случаев бывает поражена личинками малинового жука. Чтобы эти личинки удалить, ягоду нужно залить на 15—20 мин. 1—2%-ым раствором поваренной соли. Когда личинки всплывут на поверхность, их нужно удалить, а ягоды затем ополоснуть чистой водой.

Помните, что для начинки лучше всего подходят яблоки сочные, нежные, мягкие (летних сортов). Если яблоки твердые, их нужно нарезать дольками и припустить в небольшом количестве воды с добавлением сахара.

Чтобы освежить подсохшие лимоны или апельсины, опустите их в кипящую воду и, завернув в тряпочку, остудите.

Сахар значительно улучшает качество готовых изделий, но его, как и другое сырье, следует класть строго по норме.

Вкусные цукаты получаются из арбузных, апельсиновых корок и корок дыни. Апельсиновые корки предварительно несколько дней вымачивают, меняя воду.

Кожуру цитрусовых — апельсинов, мандаринов, лимонов — можно заготовить впрок: срезанную ножом сушат, а натертую на терке смешивают с сахарным песком и хранят плотно закрытой в сухом прохладном месте.

Хранить консервы следует в темной и прохладной кладовой или погребе при температуре 15°C, чтобы не проросли неубитые споры. В последующие дни необходимо проверять герметичность банок, так как иногда крышка отходит в результате дефектов только через несколько дней.

Зимой из заготовленных фруктов и овощей можно обычным способом сварить напитки, но еще лучше получаются из них цукаты. Это засахаренные плоды или овощи, их подают к чаю, используют для украшения тортов, пирожных.

Замороженные плоды и ягоды перед употреблением не рекомендуется полностью оттаивать. Лучше подавать их в полузамерзшем состоянии.

Замороженные фрукты или ягоды нельзя подогревать — они потеряют вкусовые качества, оттаивать их надо при комнатной температуре.

Чтобы очищенные яблоки не потемнели, их до варки следует положить в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой.

Чтобы яблоки при запекании не теряли сок, следует удалить сердцевину, а затем опустить яблоки на 3—4 минуты в кипяток

На зиму из абрикоса и персиков можно сварить варенье или джем, но лучше всего аромат и вкус свежих фруктов сохраняется в компоте.

Если ягоды в банке [illegible] всплыли вверх, нужно заново простерилизовать [illegible] банки, причем [illegible]ьше чем первый раз. Если крышка банки [illegible] содержимое употреблять нельзя.

Варенье не засахарится, если при варке в него добавить немного лимонного сока. Чтобы проверить готовность варенья, нужно капнуть немного сиропа на промокательную бумагу. Если вокруг капли не образуется влажного пятна, варенье готово.

Для консервирования лучше брать мелкие помидоры. Солить лучше всего огурцы с «пупырышками» — с неровной поверхностью.

Ягоды сохраняют витамины и цвет, если варить их на медленном огне 7—10 минут в скороварке. Пенку с варенья снимать не нужно — она останется в стенах посуды.

Маринованные огурцы будут вкуснее, если вместо уксуса в маринад добавить сок красной смородины.

Специи в маринад для грибов кладут только тогда, когда он окончательно очищен от пены.

Пастилу готовят из различных ягод и фруктов. Особенно вкусная получается из яблок, груш, айвы, слив и рябины.

Огурцы, засоленные в открытой посуде, не заплесневеют, если сверху положить наструганный хрен.

Маринованный репчатый лук используют для винегретов, на гарнир к сельди, к холодной отварной рыбе и мясу. Он мягче, сочнее и менее острый.

Ядра косточек абрикосов, персиков кладут в компот, чтобы придать ему особый аромат.

Приобретая консервы, следите, чтобы крышки не были вздутыми — это свидетельствует о порче консервов. Мутная или пенистая жидкость овощных или фруктовых консервов тоже должна насторожить покупателя.

Купив мороженые ягоды или фрукты, полиэтиленовый пакетик заверните в несколько слоев газетной бумаги — они предохранят продукт от быстрого оттаивания, вытекания сока.

Упакованные в полиэтиленовый кулек продукты можно разморозить, опустив их в холодную воду: после размораживания кулек вынимают, открывают и выпекают продукты.

Ядро сладкого миндаля покрыто коричневой оболочкой, чтобы ее удалить опускают миндаль в кипящую воду на 1—2 минуты. После этого оболочка легко снимается нажимом пальца. Очищенное ядро следует просушить и слегка поджарить.

Если в доме есть яблоки — хозяйка на кухне никогда не будет беспомощной. Небольшой ужин, легкий десерт или пирог из яблок к чаю можно приготовить легко и быстро.

Вкус яблок и их внешний вид зависят от лета, когда они созрели, и от времени, когда их сорвали.

Яблочный эфир и яблочное масло, экстракты из яблок используются для ароматизации ликеров, конфет, кондитерских изделий.

Если яблоко малоароматное, его приправляют вином, соком лимона или его цедрой, корицей, ванилином или как англичане гвоздикой, кардамоном ,мускатом, инжиром, экстрактом лимона и апельсина.

Многие хозяйки варят варенье в медном тазу. Когда варенье готово, его после охлаждения надо сразу же перелить. Держать варенье в медном тазу нельзя.

Сладкие супы приготовляются из свежих, сушеных или консервированных плодов и ягод. Их также можно готовить используя фруктово-ягодные сиропы, пюре и экстракты, выпускаемые промышленностью.

Свежие и сушеные плоды и ягоды предварительно перебирают и тщательно моют. Ягоды используют в целом виде, плоды нарезают ломтиками или кубиками. Сухофрукты перед варкой замачивают в холодной воде в течение 2 ч. затем варят в этой же воде до готовности, добавляя сахар.

Свежие плоды и ягоды закладывают в кипящую воду, добавляют сахар и варят до готовности. В готовый суп добавляют крахмал, предварительно разведенный охлажденным отваром.

●

Ядро грецкого грецкого ореха будет легче очищаться, если орехи погрузить в подсоленную воду на 10—12 часов. Очищенные ядра надо промыть и просушить.

●

Если яблоки очень сочные, из них можно приготовить густой яблочный мусс или, скажем, яблочный компот.

●

Если вы хотите, чтобы яблоки оставались целыми, их надо готовить при небольшой температуре и в сахарном сиропе.

●

Сохраняя яблоки свежими, нужно помнить, что для хранения пригодны только плоды, снятые с дерева, но ни в коем случае не стрясенные.

●

Хранить яблоки лучше всего в сухом погребе, в ящиках, наполненных сухой соломой или прокаленным песком.

●

Очень хорошо сохраняются яблоки в ржаной соломе. Солому нужно мелко изрубить сечкой, тщательно высушить и густо пересыпать ею ряды яблок, уложенных в ящики.

●

Сладкие блюда становутся еще привлекательнее, если они украшены свежими или консервированными ягодами, кусочками фруктов, ломтиками лимона.

●

Если миндаль или орехи нужно размелчить, на кухонную доску следует предварительно насыпать немного муки или сахарного песка, тогда кусочки миндаля и орехов не будут отскакивать при размельчении.

●

Изюм при выпечке не опустится в нужную часть теста, если проминки предварительно вывалять в муке.

Для хранения пригодны лишь неповрежденные косточковые фрукты средней величины. Слишком большие и помятые фрукты, а также первые ягоды и ранние фрукты для хранения не годятся.

Кожуру со слив, абрикосов, персиков и томатов можно снять без всяких затруднений, если предварительно фрукты немного подержать на решете в почти кипящей воде.

Если после очистки вишни от косточек, косточки с оставшейся мякотью положить в кастрюлю, влить туда сок, образовавшийся при очистке ягод, засыпать сахарным песком, залить водой, довести до кипения и протереть через сито, а затем охладить, получится приятный освежающий напиток.

Лимоны можно хранить продолжительное время, если положить их в банку с чистой водой. Воду необходимо ежедневно менять.





Лучше сотня бранных слов
Мудреца,
Чем богаты сто даров
От глупца.





В маринованном виде можно приготовить различные фрукты, ягоды, овощи и грибы. В зимнее время года они могут служить хорошей закуской, могут быть поданы к жареному мясу и, наконец, использованы для винегретов и салатов.

Качество маринадов во многом зависит от сортов уксуса. Особенно вкусными получаются маринады, приготовленные на виноградном уксусе или на столовом, настоенном на ароматических травах. Если уксус крепкий (6%-ный), то его надо развести наполовину водой, после этого добавить соль, сахар, пряности (перец, корицу, гвоздику, мускатный орех, кориандр, лавровый лист и др.) дать прокипеть, затем охладить. Приготовленные фрукты, ягоды или овощи уложить в стеклянные банки и залить подготовленным охлажденным уксусом.

Для предохранения от плесени залить маринад тонким слоем растительного масла. Банки закрыть пергаментной бумагой и обвязать шпагатом.

Хранить маринады следует в сухом прохладном месте.

Соление и квашение овощей основано на превращении сахара, содержащегося во всех овощах, в молочную кислоту под действием молочно-кислых бактерий. Молочная кислота, накапливаясь в овощах, препятствует развитию других, главным образом, гнилостных микробов и предохраняет овощи от порчи. На молочнокислом брожении основано и мочение яблок.

Соль при засолке огурцов, помидоров, добавляют в виде рассола. Для этого в чистой питьевой воде растворяют поваренную соль из расчета 600—700 г на ведро воды.

Для ускорения брожения и лучшего сохранения естественного цвета огурцы перед укладкой в бочку на 2—3 часа опускают в кипящую воду и тот час охлаждают в холодной.

Квашеная капуста не будет иметь привкуса горечи, если в первые дни брожения вы будете чаще протыкать ее чистой палкой, выпуская образующиеся газы.

Капуста получится вкусной, белоснежной и неокрашенной, если при квашении добавлять в нее морковь, нашинкованную тонкими брусочками, а не натертую на крупной терке.

Если капусту сильно перетереть с солью, то она выпустит много сока и станет дряблой.

Хранить квашеную капусту следует при температуре 0—4°С. При оттаивании замороженная капуста становится дряблой.

Из домашних консервов можно готовить в течение всего года самые разнообразные кушанья — салаты, закуски, первые и вторые блюда и,наконец, превосходный десерт.

Для засола, в том числе и для приготовления малосольных огурцов, нужно отобрать молодые крепкие плоды с зеленой кожицей, упругой и плотной мякотью, и неразвитыми семенами. Лучше использовать для засолки мелкие плоды.

Для квашения капусты желательны крупные кочаны массой не менее 0,8 кг., чтобы было меньше отходов при переработке.

Если вы обнаружили в капусте гусениц, то нужно залить ее на 30 минут сильно подсоленой водой, после чего хорошо промыть и обсушить.

Различные пряности, используемые при солении и квашении, не только улучшают вкус и аромат овощей, но и обогащают их витаминами.

Пряности способствуют более длительной сохранности овощей, так как содержат биоактивные вещества — фитонциды.

Для заготовки впрок необходимо выбрать крепкие, здоровые, не поврежденные вредителями плоды и овощи.

Важно помнить, что перед отвариванием грибы нужно разложить по видам.

Крупные грибы лучше перерабатывать отдельно от мелких, так как они сушатся дольше, а варятся быстрее.

Не рекомендуется в использованом отваре варить новую порцию грибов, так как они потемнеют, а кроме того будут горчить.

Варить следует такое количество фруктов или овощей, которое вы собираетесь законсервировать за один раз.

Банки, используемые для консервирования за один раз, должны быть одинаковой величины.

Как банки достали из кастрюли, в которой производилась варка консервируемой массы, их следует ставить на доску и

вплоть до охлаждения закрывать салфеткой от сквозняка. Только после этого можно снять скобки с крышек.

Банки следует хранить в темном месте при температуре приблизительно 15°С.

Если содержимое открывшихся банок с законсервированными фруктами все же используется в пищу, необходимо перед употреблением тщательно прокипятить его, чтобы уничтожить бактериальные ядовитые вещества, если они уже успели появиться.

Овощи из открывшихся банок следует выбросить.

В скороварке можно консервировать продукты в самый короткий срок. Консервирование овощей в ней занимает всего около 10 мин. Вместимость скороварки 7—9 литров.

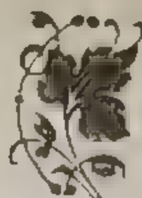
Фрукты и ягоды можно консервировать с добавлением сахара или без сахара.

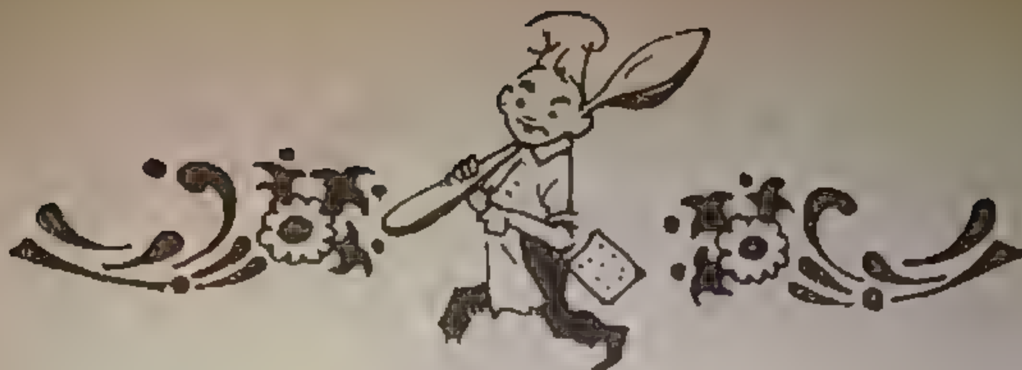
Банки, крышки, прокладочные кольца и всю посуду в которой размещается консервируемая масса, необходимо перед употрелением тщательно очистить.

Банки, крышки, резиновые прокладочные кольца не должны иметь никаких дефектов.

При заполнении банок горячей массой, предназначенной для консервирования, банки следует ставить на влажную салфетку.

Края банок и резиновые прокладочные кольца, запачканные консервируемой массой, следует тщательно протереть влажной салфеткой.





Сладкою солью посыпьте еду —
Станет она солона,
Соленую подержите в меду —
Сладкою станет она.





Фрукты и ягоды являются незаменимыми продуктами, без которых, так же как и без овощей, невозможно организовать рациональное питание. Они служат хорошим источником легко усвояемых сахаров, органических кислот, минеральных солей, пектиновых, дубильных, ароматических и др. полезных для организма веществ; многие из них ценятся как богатые источники витаминов С, каротина (провитамина А), витаминов Р и РР, витаминов группы В и др. Вот почему надо особенно ценить возможность употребления фруктов и ягод в свежем виде.

В кулинарии эти продукты питания находят самое широкое применения, но чаще всего их используют для приготовления сладких блюд и напитков.

Очищенные яблоки не потемнеют, если их опустить в холодную воду, немного подсоленную.

Яблоки сортов — апорт, антоновка, а также спелые груши, дюшес, предназначенные для компотов, варить не следует. После нарезки их надо залить кипящим сиропом и охладить.

Кремы и желе нельзя хранить при минусовой температуре.

Чтобы не было комков в киселе, нужно хорошо размешать крахмал в холодной воде, при помешивании разведенный крахмал вливать не в центра, а около стенки кастрюли и следить затем, чтобы сироп не кипел бурно.

Если компот готовят из смеси сушеных фруктов, их нужно перебрать и отделить яблоки и груш. Они варятся значительно дольше остальных фруктов, поэтому их закладывают в компот в первую очередь.

Морковный сок — полезный напиток для детей и взрослых.

Отвар шиповника — источник витамина С. Для приготовления отвара [illegible] плода промывают и заливают стаканом кипятка и кипятят 8—10 минут при закрытой крышке в эмалированной посуде. После этого отвар процеживают и оставляют на 3—4 часа.

Если мед сильно загустел и засахарился, его следует подогреть до температуры 60—70° и перемешать.

Фруктовые соки полезные и вкусные напитки. Их можно приготовить в домашних условиях из свежих фруктов, плодов и ягод.

Свежие фрукты для изготовления отваров и компотов следует нарезать одинаковой формы и величины, тогда они одновременно сварятся.

Сушеные фрукты и ягоды при варке сильно набухают, это необходимо учитывать при выборе посуды по объему.

Сухие фрукты развариваются в различные сроки: урюк — 20 минут, курага — 10 мин., изюм — 5 минут, яблоки, груши — до 40 минут, персики — 25 минут.

Лимон перед употреблением рекомендуется ошпарить крутым кипятком, от этого он становится ароматнее.

Ягоды и плоды для варки варенья необходимо тщательно перебрать, промыть, плоды должны быть одинаковой спелости, без повреждений.

В готовом варенье плоды должны занимать около половины объема и распределяться в сиропе равномерно. Сироп должен быть прозрачным.

Лучшими условиями для хранения готового варенья является температура 10—12°, герметичность упаковки, сухое, проветриваемое помещение.

Чтобы исправить засахарившееся варенье, необходимо восстановить концентрацию сиропа путем переварки.

Для длительного хранения томат-пюре или томат-пасту рекомендуется сверху посыпать солью и залить растительным маслом.

Хранить варенье следует в сухом прохладном месте в стеклянной или фарфоровой закрытой посуде.

Чтобы удлинить сроки хранения лимонов, их можно консервировать с сахаром или сахарным сиропом

Избыток сахара в варенье ухудшает вкус, недостаток вызывает брожение

При стерилизации консервируемые продукты прогревают при температуре 100°C и выше.

Для консервирования — зелень пряных растений должна быть свежей, сочной, чистой, без плесени

Засоленные грибы необходимо хранить в прохладном месте и периодически, не реже одного раза в две недели, промывать деревянный кружок и гнет, ошпаривать их кипятком и менять салфетки.

Для варенья лучше всего использовать ягоды не слишком крупные, плотные, спелые, одинакового размера и интенсивной окраски. Использовать для варенья крупные ягоды нежелательно.

Все ароматические добавки рекомендуется вводить в варенье за 3—5 минут до окончания варки.

11–5772

Вместо сахара при приготовлении холодного варенья из ягод лучше использовать сахарную пудру, которая хорошо и равномерно смешивается с ягодами, растворяется и проникает в ткань ягоды.





Если хлебом и советом
Помогал ты человеку
Не кричи везде об этом
Лучше память выбрось в реку.



О НАПИТКАХ

С древнейших времен люди научились готовить разнообразные, утоляющие жажду, освежающие, бодрящие напитки. Еще 8000 лет назад египтяне умели готовить напиток типа кваса, о чем свидетельствуют дошедшие до нас описания способов приготовления. В Китае 3000 лет назад охлаждали фруктовые соки для утоления жажды. У китайцев это вкусное «средство от жары» вероятно переняли арабы, индейцы и персы.

На протяжении многих веков разные народы создавали всевозможные напитки в зависимости от местного пищевого сырья, природных условий страны. Шербеты — на Среднем Востоке, айраны — в степных и горных районах Азии, чал – в пустынях, кумыс, мацун, буза, узвар... всех не перечислить. Исконно русскими напитками являются рассолы (огуречный, капустный), морсы, квасы, брусничная и вишневая вода, меды. Все эти напитки не похожи друг на друга — и по вкусу, и по сырью. Основу одних составляют хлеб и мука, других — ягодные и плодовые соки, третьих — мед и молоко. Однако все они, как правило, питательны. В них входят и натуральные соки, и молоко, и др. продукты, включающие необходимые для человека вещества. Предпочтение следует отдать напиткам натуральным — квасу, шербету и особенно молочно-кислым напиткам, так как многие искусственные напитки не содержат важные для организма белки, биологически активные и др. вещества. На основе натуральных соков и пряностей созданы русские водицы, морсы, сбитни, западноевропейские лимонады, ршады, оршады, оранжады, крюшоны и др.

Довольно популярным в последнее десятилетие в нашей стране стали смешанные напитки на основе различных соков,

молочных продуктов, сиропов яиц и пр. Готовят их различными способами. Но, как правило, все они просты и доступны каждому. Нормы расхода продуктов, приведенные в этой главе, указаны в граммах; воды, молока, соков, сиропов и др. жидких компонентов — в миллилитрах. Выход напитков приводится в миллилитрах, за исключением выхода, указанного дробью: в числителе объема напитка в миллилитрах, в знаменателе масса дополнительного компонента в граммах. Для приготовления прохладительных напитков дома необходимо иметь соответствующий инвентарь. Это шейкер для взбивания напитков, соломка полиэтиленовая, ложечки для перемешивания компонентов напитков, ситечки, термос или специальный контейнер для хранения льда, щипцы для его раскладки, иголки для консервированных ягод, пробки и консервовскрыватели, сифон для газированной воды, доски для нарезки лимонов, столовые лимоновыжималки, стеклянная посуда для подачи прохладительных напитков, мензурки.

Шейкеры предназначены для смешивания таких напитков, в состав которых входят яйца, яичный желток, мед, соки с мякотью, сиропы, сливки, и одновременно для охлаждения их. Они представляют собой различного вида стаканы с плотно закрывающей крышкой. В верхней части стакана имеется съемное ситечко. Для предварительного охлаждения в шейкер кладут 2—3 кусочка пищевого льда. Образовавшуюся воду сливают и кладут в стакан компоненты напитка, предусмотренные рецептурой, затем шейкер плотно закрывают крышкой, обертывают салфеткой и энергично встряхивают в течение 25—60 с.

Для приготовления напитков, в состав которых входит фруктовая, минеральная или газированная вода, обычно используют предварительно охлажденные фужеры или высокие стаканы. Компоненты напитков быстро перемешивают ложкой с длинной ручкой. Для подачи используют стеклянную посуду, стаканы, для коктейлей — конические вместимостью 250—329 см³, стаканы для кваса, газированной и минеральной воды цилиндрической или конической формы вместимостью 250—300 см куб., стаканы мерные по 150—200 см. куб. Десертные коктейли и прохладительные напитки с фруктами подают также в шарообразных бокалах, вместимостью 200 см куб. и креманках. Крюшоны, морсы, витаминные и освежающие напитки могут быть поданы в крюшонных чашках, квасы и соки — в кувшинах. Напитки со взбитыми сливками, ягодами или фруктами подают с ложечкой, коктейли можно подать со специальными ложечками с длинными тонкими ручками.

Чтобы на поверхности киселя не образовалась пленка, его рекомендуется посыпать сахарной пудрой.

Если в горячий кисель добавить ванилин или цедру лимона (апельсина), гвоздику, корицу, он будет ароматнее.

Вкус и аромат кофе улучшается, если в готовый кофе добавить немного какао.

* * *

Подготовленные для компотов фрукты и ягоды варите в заранее приготовленном сахарном сиропе. Это позволит лучше сохранить аромат и свойственный плодам приятный вкус.

Нежные сорта яблок и груш быстро развариваются, поэтому их следует опустить в кипящий сироп и тотчас прекратить нагревание, дать компоту настояться в посуде с закрытой крышкой.

Кипящий кофе осаждается сразу, если влить в него холодной воды.

Аромат кофе улучшится, если перед варкой молотый кофе чуть подсушить на огне и прибавить к нему несколько кристалликов поваренной соли.

Кусок сахара, брошенный в чайник до того, как вы зальете чай кипятком, сделает его более ароматным и крепким.

Если вы пьете чай с молоком, налейте его в чашку до чая, сахар положите потом.

Если вы долго не пользовались чайником для заварки, положите в него кусочек сахара и снимите крышку. Тогда чайник не будет пахнуть плесенью.

Чай станет ароматней, если в коробочку, где он хранится, положить немного лимонной или апельсиновой корочки.

Жидкие кисели, а также кисели средней густоты после соединения с крахмалом не кипятят, а лишь доводят до кипения.

Компот из кислых фруктов требует много сахара. Замените часть его щепоткой соли — и компот станет еще вкуснее.

Если варите ревень — воспользуйтесь алюминиевой посудой, она станет блестящей — словно только что из магазина.

Кисель, приготовленный на маисовом крахмале, после закипания следует проварить 5 - 7 минут.

Чтобы чай был ароматным, густым, терпким, не экономьте на заварке. На каждый стакан чая полагается ложечка сухой заварки.

Не выбрасывайте корки от лимона. Если их настоять на кипятке, получится чудесный напиток.

Компот из яблок получится более вкусным, если добавить в него корицу.

Перед тем, как засыпать в чайник сухую заварку, не забудьте ополоснуть его изнутри кипятком.

Не следует класть в чай много сахара — он поглощает витамин B.

Заваренный чай не следует ставить на горячую плиту и тем более кипятить. Хотя настой при этом будет и крепче, но вкус и аромат чая почти полностью исчезает.

Вкус какао улучшается, если перед тем как подать его на стол, добавить несколько капель лимонного сока.

Чтобы восстановить аромат зёрен кофе, которые долго хранились в закрытой таре, положите их на десять минут в холодную воду, а затем сразу высушите в духовке.

Лимонная кислота улучшает не только вкус киселя, но и его окраску. Долго кисель не варите, он станет жидким.

Густой кисель разливают в формы, смоченные водой и присыпанные сахаром.

Не разбавляйте заварку в чайнике на следующий день.

В жару квас прекрасно утоляет жажду, при усталости поднимает жизненные силы, вызывает аппетит.

Чтобы при заваривании какао не образовались комочки, смешайте сухой порошок с сахарным песком, разведите небольшим количеством кипятка, а потом вливайте в кастрюлю.

Фрукты и ягоды варят в заранее приготовленном сахарном сиропе. Это позволяет лучше сохранить аромат и свойственный плодам приятный вкус.

Нежные сорта яблок и груш быстро развариваются, поэтому их опускают в кипящий сироп и тотчас же прекращают нагре-

вание, после чего дают компоту настояться в посуде, закрытой крышкой.

●

Дыни, арбузы, ананасы, мандарины, апельсины, виноград, клубнику, малину, землянику (после подготовки) кладут в охлажденный сироп сырыми или заливают охлажденным сиропом непосредственно в креманках.

●

Для приготовления киселей используют свежие и сушеные плоды и ягоды, фруктово-ягодные пюре, соки, сиропы, экстракты, молоко и другие продукты.

●

Одним из основных компонентов при приготовлении киселей является крахмал. Для приготовления 1 кг. густого киселя требуется 70 г крахмала. Киселя средней густоты — 40 г., жидкого — 30 г.

●

Для приготовления желе используют свежие плоды и ягоды, плодово-ягодные соки и пюре, экстракты, вина, молоко.

●

При приготовлении желе прежде всего соединяют сироп с желатином и плодовым соком. Желатин кладут в горячий сахарный сироп. Перед введением в сироп его на 30—40 мин. замачивают в холодной кипяченой воде (1 часть желатина на 10 частей воды), после набухания желатин нагревают, не допуская кипения, до полного растворения, следует иметь в виду, что при набухании масса желатина увеличивается в 6—8 раз. После введения желатина сироп настаивают в течение 20—30 минут в закрытой посуде, потом процеживают и соединяют с плодовым соком.

●

Мусс в основном готовится из фруктово-ягодных соков, отваров, сиропов, концентратов, пюре. Желатин для мусса подготавливается точно также, как и для желе.

●

Для приготовления самбука используются различные фруктово-ягодные пюре с добавлением сахара, обязательным ком-

понентом самбука являются сырые яичные белки, их вводят в фруктово-ягодное пюре перед взбиванием.

Для приготовления суфле воздушных пирогов используются молоко, фруктово-ягодное пюре, ароматические вещества. Необходимым компонентом любого суфле являются хорошо взбитые яичные белки.

Взбитые белки завариваются горячим пюре. При заваривании массу нужно все время взбивать, чтобы пюре лучше и равномернее смешалось с белками. Заваренную массу выкладывают на смазанную маслом форму. Поверхность можно украсить узорами из оставшейся массы, которую кладут в кондитерский мешок или кулек, сделанный из плотной белой бумаги.

Суфле выпекаются в духовке при температуре 180—200°С в течение 10—15 мин. При подаче суфле посыпают сахарной пудрой.

Для приготовления крема используются густые (35%-ной жирности) сливки, молоко, яйцо, сметана, сахар, желатин, плодово-ягодные пюре, ароматические вещества и другие продукты.

Для яично-молочной смеси яйца растирают с сахаром и непрерывно помешивают, нагревают смесь до 70—80°С. В подготовленную смесь вводят предварительно замоченный желатин, дают ему раствориться, после чего смесь процеживают и охлаждают до 25—30°С.

Яичные белки для пудинга следует взбивать также как для суфле и вводить в подготовленную массу в два приема, осторожно помешивая сверху вниз.

Выпекание пудинга следует начинать в слабо разогретой духовке, постепенно увеличивая температуру до 200—250°С.

Сиропы являются важной составной частью многих сладких блюд. Их используют к пудингам, сладким кашам, фруктам, мороженому и другим блюдам.

В основном сиропы готовят из свежих плодов, ягод и овощей. Важным компонентом любого сиропа является сахар.

Для приготовления напитков, в состав которых входит фруктовая, минеральная или газированная вода, обычно используют предварительно охлажденные фужеры или высокие стаканы. Для подачи используют стеклянную посуду, стаканы для коктейлей — конические, вместимостью 25—320 см³, стаканы для кваса, газированной и минеральной воды — цилиндрической или конической формы, вместимостью 250—300 см³, стаканы мерные — 150—200 см³.

Напитки со взбитыми сливками, ягодами или фруктами подают с ложечкой, коктейли можно подавать со специальными коктейльными ложечками (длинными, тонкими ручками).

Морсы готовят из плодово-ягодных сиропов, соков из свежих ягод и плодов, или промышленного производства. Предварительно из плодов и ягод отжимают сок, который затем соединяют с отварами, полученным и после варки мезги.

В состав пчелиного меда входят около 60 различных соединений, имеющих важное значение для организма.

В готовом варенье сироп должен быть прозрачным. Соотношение сиропа, фруктов или ягод должно быть 1:1.

Для варки варенья необходимо строго соблюдать соотношение сахара, ягод или фруктов и воды. Избыток сахара вызывают преждевременное засахаривание варенья, а недостаток — брожение.

Чтобы исправить засахарившееся варенье, необходимо восстановить концентрацию сиропа, путем переварки.

Чтобы исправить закисшее варенье, необходимо отделить сироп от плодов, добавить сахар из расчета 250 г. на литр сиропа, уварить до нормальной консистенции, добавить плоды и прокипятить.

Витаминный напиток из шиповника не только богат витамином С, но и хорошо утоляет жажду.

Соки, приготовленные из свежих плодов и ягод, содержат витамины, органические кислоты и минеральные соли, одновременно утоляют жажду.

Фруктовые эссенции, ванилин необходимо добавлять только в конце варки. При длительном кипячении теряется их аромат

Для приготовления квасов используют ржаной хлеб (сухари) свежие и сушеные плоды, ягоды, плодовые соки и сиропы, ревень, мед и молоко, в качестве добавок — дрожжи, сахар, изюм, лимонную кислоту и другие продукты.

Коктейли приготавливают непосредственно перед употреблением. Температура коктейлей должна быть 5—8°С.

Подают крюшоны со свежими, консервированными или замороженными плодами, или ягодами, реже с натертым шоколадом или мускатным орехом. Температура их должна быть не выше 15°С.

Напитки украшают также цедрой лимона или апельсина. Для этого с половины лимона или апельсина срезают цедру

непрерывной лентой шириной 0,5 см. и опускают ее в фужер, закрепив один конец за край фужера.

●

Мед не только вкусный продукт, который можно употреблять на десерт в разных видах, это ценный комплекс питательных элементов, играющих большую роль в процессах ассимиляции. Он быстро освобождает энергию, расходуемую в период наибольшей дневной активности человека.

●

Регулярное потребление меда улучшает процесс пищеварения. Полезно утром выпить стакан чая с ложечкой меда. Человек лучше спит, если перед сном випьет стакан молока или кефира с ложкой меда.

●

Благодаря содержанию в натуральном меде сложных химических соединений, он является лечебным средством.

●

Древняя медицина рекомендовала регулярно применять сок свежих гранатов. Он обладает целебным свойством.

●

Чай не следует пить очень горячим и большими глотками. Лучше всего пить чай из фарфоровой пиалы, наполненной на 3/4.

●

Нагар в эмалированной посуде можно легко снять, залив в нее чайную ложку питьевой соды.

●

Ржавая металлическая посуда легко очищается разрезанной сырой картофелиной.

●

Стеклянная посуда будет блестеть, если ее вымыть в соленой воде и сполоснуть в холодной.

Сито после многократного просеивания необходимо промыть под проточной холодной водой и просушить.

Для варки сиропа и карамельной массы лучше всего использовать котлы из нержавеющей стали, чугуна. Для этой цели эмалированная посуда не пригодна.

Если положить набот в горячую пиалу с зеленым чаем, набот потрескается — идет разрушение кристаллов.

Компот из ягод и фруктов с косточками нельзя хранить больше года — в нем накапливается опасная для здоровья синильная кислота.

Если компоты или соки предназначены для консервирования и длительного хранения, наливайте их в посуду доверху, чтобы после закупорки в ней оставалось как можно меньше воздуха.

Если в бутылках с соком появились пузырьки, нужно вылить его в кастрюлю, довести до кипения, вновь разлить в горячие бутылки и плотно закупорить.

Компот из вишни, черной смородины и черники со временем могут приобрести фиолетовый оттенок. Цвет изменился от взаимодействия олова крышек с красящим веществом ягод. Лучше такие консервы закрывать лакированными крышками.

Нельзя оставлять в банке с медом нож или ложку. Мед содержит кислоты, которые разрушаются при соприкосновении с металлом.

Мед нужно хранить в закрытой посуде при температуре не более 10° в сухом и темном месте, подальше от пряностей.

●

Конфеты без обертки не склеются, если их пересыпать сахарной пудрой.

●

Торты со свежими фруктами не следует посыпать сахаром, так как это вызывает обильное выделение фруктового сока, делающего торт влажным.

●

Чтобы сохранить разрезанный лимон, положите его на блюдечко надрезанной стороной вверх и накройте стаканом.

Литература

А. А. Покровский — Беседы о питании. Москва: «Экономика», 1986.

Кулинария для всех. Авторский коллектив. Москва: «Экономика», 1988 г.

Л. П. Ляховская — Молодой семье о кулинарии Москва. «Экономика», 1988 г.

Оглавление

В. Ходжиев

**1000 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ
ДЛЯ РАБОТНИКОВ ОБЩЕПИТА
И ДОМОХОЗЯЕК**

Технический редактор Л. Шашкова
Художественный редактор В. Нелюбов
корректор Н. Калинина

ИБ № 2550

Сдано в набор 17.11. 90 г. Подписано к печати 27.12.90. Формат 60×84 1/16. Бумага № 1. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. п. л. 10,23. Усл. кр. отт. 10,335. Уч. изд. 7,89. Тираж 10000. Цена 3 руб.

Издательство «Ирфон», 734063, Душанбе, ул. Айни, 126.

Первая типография Госкомпечати
Таджикской ССР
Душанбе, пр. Ленина, 37


4 руб.



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190